

**PENERAPAN KONSELING KRISIS DENGAN PENDEKATAN TERAPI  
REALITAS DALAM MENANGANI KECEMASAN PADA MAHASISWA  
KORBAN KEKERASAN DALAM PACARAN (KDP)  
(STUDI KASUS DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
(UIN) RADEN INTAN LAMPUNG)  
TAHUN AKADEMIK 2017/2018**

**Skripsi**

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam  
Ilmu Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

**Oleh**

**M. ABIM REITANZA**

**NPM : 1311080128**

**Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

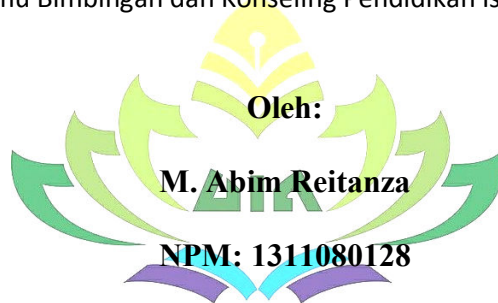


**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)  
RADEN INTAN LAMPUNG  
1439 H / 2018 M**

**PENERAPAN KONSELING KRISIS DENGAN PENDEKATAN TERAPI  
REALITAS DALAM MENANGANI KECEMASAN PADA MAHASISWA  
KORBAN KEKERASAN DALAM PACARAN (KDP)  
(STUDI KASUS DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
(UIN) RADEN INTAN LAMPUNG)  
TAHUN AKADEMIK 2017/2018**

**Skripsi**

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam  
Ilmu Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



**Jurusan: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

**Pembimbing I: Dra. Uswatun Hasanah, M. Pd.I**

**Pembimbing II: Nova Erlina, S. IQ., M. Ed**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)  
RADEN INTAN LAMPUNG  
1439 H / 2018 M**

## **ABSTRAK**

**Penerapan Konseling Krisis Dengan Pendekatan Terapi Realitas Dalam  
Menangani kecemasan pada mahasiswa Korban Kekerasan Dalam Pacaran  
(KDP)  
(study kasus di UIN Raden Intan Lampung)  
Tahun Akademik 2017/2018**

**Oleh  
M. Abim Reitanza**

Krisis adalah situasi atau peristiwa yang dialami seseorang yang secara mendadak dihadapkan pada suatu masalah berat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan dan menjelaskan hasil akhir proses konseling krisis dengan pendekatan terapi realitas dalam menangani kecemasan mahasiswi korban kekerasan dalam pacaran, sebab itulah dibuat rumusan masalah meliputi : 1.) bagaimana proses penerapan konseling krisis dengan pendekatan terapi realitas dalam menangani kecemasan pada seorang mahasiswi korban (KDP) di UIN Raden Intan Lampung. 2.) bagaimana hasil akhir proses penerapan konseling krisis dengan pendekatan terapi realitas dalam menangani kecemasan pada seorang mahasiswi korban (KDP) di UIN Raden Intan Lampung.

Untuk menjawab rumusan masalah tersebut, penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan study kasus yang kemudian dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif komparatif. Analisa dilakukan untuk mengetahui proses serta hasil akhir dengan membandingkan konseling krisis pendekatan terapi realitas antara data teori dan data empiris serta membandingkan kondisi konseli sebelum dan sesudah mendapatkan konseling. Analisa yang digunakan yaitu untuk mengetahui proses dan keberhasilan penerapan dengan menggunakan metode dan teknik analisis data tersebut, maka diperoleh suatu kesimpulan bahwa penerapan Konseling krisis dengan pendekatan terapi realitas dalam menangani kecemasan seorang mahasiswi korban (KDP) di UIN Raden Intan Lampung yang dilakukan oleh konselor dengan cara menerapkan langkah-langkah sebagai berikut: *pertama* identifikasi masalah, *kedua* diagnosis, *ketiga* prognosis, *keempat* terapi dan *kelima* evaluasi dan follow up.

Terkait erat antara proses dan hasil akhir konseling krisis dengan pendekatan terapi realitas dalam menangani kecemasan korban (KDP) di UIN Raden Intan Lampung dapat dikatakan sudah terlaksana dengan baik dan cukup berhasil. Hal ini dapat dibuktikan dengan adanya perubahan pada diri konseli dengan melihat skala penilaian dan wawancara dengan konseli, ibu konseli, ketua kelas konseli, serta teman dekat konseli. Hasil akhir dari proses penerapan konseling krisis dalam

penelitian ini cukup berhasil dengan prosentase 66% yang mana hasil tersebut dapat dilihat dari adanya perubahan perilaku yang kurang baik menjadi lebih baik.

Kata kunci: konseling Krisis, Terapi Realitas, Kecemasan, Kekerasan Dalam Pacaran.





## MOTTO

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, Padahal kamulah orang-orang yang paling Tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman. (QS. Ali Imran : 139)<sup>1</sup>



---

<sup>1</sup> Al-Qur'an dan terjemahannya, Departemen Agama RI, CV Fajar Mulya, Surabaya, Edisi Revisi, 2012.

## PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah kepada Allah SWT atas nikmat dan karunia yang diberikan-Nya , skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Kedua orang tua saya tercinta, dan tersayang, untuk ayah saya Kasman Tarmidzi dan ibunda saya Siti Mawadatul Choiriah yang telah mengasuh saya, menyayangi saya, mendidik saya dan senantiasa selalu mendoakan saya dalam keadaan apapun dan selalu memberikan semangat kepada saya, memberikan dukungan kepada saya dengan penuh kesabaran untuk menyelesaikan pendidikan saya, yang tanpa itu semua skripsi ini tidak mungkin tercipta.
2. Adikku tercinta Febi Refida dan Airin Audina Fega yang selalu ikut mendoakan segala urusan saya, memberikan saya semangat agar terselesaikannya skripsi saya.
3. Istriku tercinta Annisa Wahyuni yang selalu sabar, dan setia mendampingi saya bahkan membantu proses penelitian skripsi ini, hingga pada akhirnya skripsi ini pun dapat terselesaikan.
4. Kedua mertuaku tercinta bapak Suryanto dan ibu Kanti utami yang juga berkat dukungan dan doa-doa mereka pada akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan, yang tanpa doa dari mereka tidaklah mungkin bagi saya mendapatkan kemudahan-kemudahan dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Adik iparku yang juga saya cintai Muhammad Fauzan dan Muhammad Ikhsan Maulana yang juga turut memberikan doa dan semangat agar skripsi ini dapat terselesaikan.



## RIWAYAT HIDUP

Penulis dilahirkan pada tanggal 20 September 1994 di Bandar Lampung ,Provinsi lampung. Penulis adalah anak pertama dari 3 bersaudara dari ayah Kasman Tarmidzi dan ibu Siti Mawadatul Choiriah. penulis mengawali studi pendidikan di TK Dewi Sartika Bandar Lampung pada tahun 1999 hanya bertahan selama 1 tahun dan menamatkan di Tk tahun 2000 , lalu peneliti melanjutkan studi di SD Al-Azhar 2 Bandar Lampung pada tahun 2000 dan selesaai studi pada tahun 2007, lalu melanjutkan kembali studi di SMPN 24 Bandar Lampung tahun 2007 selesai pada tahun 2010, setelah itu peneliti melanjutkan studi di SMAN 13 Bandar Lampung pada tahun 2010 dan menyelesaikan studi pada tahun 2013.

Pada tahun 2013, penulis melanjutkan Pendidikan di Perguruan Tinggi Institut Agama Islam Negeri Raden Intan Lampung yang sekarang telah bertransformasi menjadi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Selama kuliah penulis pernah mengikuti kuliah kerja nyata (KKN) di desa Totokaton kecamatan Punggur Kabupaten Lampung Tengah yang jumlah pesertanya 10 orang, kegiatan KKN dilakukan selama 40 hari. Setelah KKN penulis melanjutkan kegiatan Praktek Pengalaman Kerja (PPL) yang di laksanakan selama 2 bulan bertempat di SMA YP UNILA Bandar Lampung. Organisasi intra kampus yang penulis ikuti adalah Organisasi HIMA BK RIL (Himpunan Mahasiswa Bimbingan Konseling Raden Intan Lampung) pada tahun 2013-2015.

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Sholawat serta salam senantiasa tercurah kepada sang pelita kehidupan, seiring berjalan menuju ilahi, Nabi Muhammad SAW. Serta kepada keluarga, para sahabat dan para pengikutnya.

Skripsi dengan judul **“Penerapan Konseling Krisis Dengan Pendekatan Terapi Realitas Dalam Menangani Kecemasan Pada Mahasiswa Korban Kekerasan Dalam Pacaran (study kasus Di UIN Raden Intan Lampung) Tahun Akademik 2017/2018”** adalah salah satu syarat untuk mendapat gelar sarjana pendidikan pada program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

Dengan kerendahan hati disadari bahwa dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mengalami kesulitan dan hambatan namun berkat bimbingan serta motivasi dari berbagai pihak akhirnya penulisan skripsi ini dapat terselesaikan. maka pada kesempatan ini penulis ucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Chairul Anwar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung beserta jajarannya;
2. Bapak Andi Thahir, M.A.,Ed. D selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung;
3. Bapak Dr. Oki Dermawan, M.Pd selaku sekretaris Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung;
4. Bunda Dra. Uswatun Hasanah M.Pd.I selaku Pembimbing I yang telah menyediakan waktunya dalam memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik;
5. Bunda Nova Erlina, S.IQ.,M.Ed selaku Pembimbing II yang telah menyediakan waktunya dalam memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik;
6. Pihak perpustakaan pusat dan Tarbiyah, yang telah memudahkan penulis dalam mendapatkan sumber referensi seperti buku-buku yang menunjang literature dalam penulisan skripsi ini hingga pada akhirnya skripsi ini terselesaikan;
7. Sahabat seperjuanganku Galih Prasajo, Muhammad Refai, Bangkit Sudrajat. Serta teman-teman Bimbingan Konseling angkatan 2013 yang menemaniku dari awal menjadi mahasiswa hingga sekarang, terimakasih untuk semua hal yang telah kita lalui dan kita lakukan bersama-sama selama 4 tahun ini;

8. Rekan-rekan HIMA BK RIL angkatan 2013-2015 yang selalu mendukung dan memberikan semangat selama proses perkuliahan bahkan sampai akhir perkuliahan;
9. Semua pihak yang telah membantu yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu, terimakasih banyak atas semuanya.

Semoga segala bimbingan dan bantuan serta perhatian yang telah diberikan mendapat balasan dari Allah SWT. Aamiin. Peneliti menyadari dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan dan kesalahan, untuk itu segala kritik dan saran yang bersifat membangun sangat peneliti harapkan dan akhir kata peneliti berharap semoga karya yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua. Aamiin.

Bandar Lampung, Juli 2018

Penulis

**M. Abim Reitanza**  
**NPM: 1311080128**

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	
<b>ABSTRAK.....</b>	
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	
<b>LEMBAR PENGESAHAN.....</b>	
<b>MOTTO .....</b>	
<b>PERSEMBAHAN .....</b>	
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	
<b>DAFTAR ISI .....</b>	

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	10
C. Batasan Masalah.....	11
D. Rumusan Masalah .....	11
E. Tujuan Penelitian.....	12
F. Manfaat Penelitian.....	12

### **BAB II LANDASAN TEORI**

A. Konseling individu .....	15
1. Pengertian Konseling Individu.....	15
2. Tujuan Konseling Individu .....	16
3. Tahap-Tahap Konseling Individu.....	19
4. Macam-Macam Keterampilan Dasar Konseling .....	22
B. Urgensi Layanan Bimbingan Dan Konseling Di Perguruan Tinggi	
34	
1. Urgensi bimbingan dan konseling di perguruan tinggi.....	34
2. Kebutuhan mahasiswa terhadap layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi .....	35



3. Karakteristik tugas-tugas perkembangan remaja.....	41
C. Koneling Krisis.....	48
1. Pengertian konseling krisis .....	48
2. Penemu / pengembang .....	49
3. <b>Tujuan konseling krisis</b> .....	<b>50</b>
4. Peranan konselor dalam konseling krisis.....	50
5. Tahapan dalam konseling krisis .....	51
6. Teknik konseling krisis.....	53
D. Terapi realitas.....	54
1. Pengertian terapi realitas.....	54
2. Konsep terapi realitas.....	56
3. Cirri-ciri terapi realitas .....	58
4. Peranan konselor dalam terapi realitas .....	61
5. Tujuan terapi realitas .....	62
6. Strategi konseling realitas .....	64
7. Langkah-langkah konseling krisis .....	65
8. Kelebihan dan kekurangan terapi realitas .....	67
E. Kecemasan / Anxietas .....	70
1. Pengertian kecemasan.....	70
2. Factor-faktor terjadinya kecemasan.....	71
3. Cirri-ciri kecemasan.....	72
4. Gejala kecemasan .....	73
5. Macam-macam kecemasan .....	74
6. Cara-cara mengatasi kecemasan.....	75

F.	Kasus yang berkaitan dengan masalah krisis .....	76
1.	Kekerasan dalam pacaran.....	76
a.	Pengertian kekerasn .....	76
b.	Pengertian pacaran .....	77
c.	Penegertian kekerasan dalam pacaran.....	79
d.	Bentuk-bentuk kekerasan dalam pacaran .....	81
e.	Aspek-aspek kekerasan dalam pacaran .....	82
f.	Factor-faktor terjadinya kekerasan dalam pacaran .....	84
g.	Dampak kekerasan dalam pacaran.....	86
G.	Penelitian terdahulu yang relevan.....	87

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A.	Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	91
B.	Sasaran dan lokasi penelitian. ....	93
C.	Jenis dan sumber data .....	94
D.	Tahap-tahap penelitian.....	95
E.	Teknik pengumpulan data.....	96
F.	Teknik analisis data .....	98
G.	Teknik pemeriksaan keabsahan data .....	100

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A.	Deskripsi umum objek penelitian.....	103
B.	Deskripsi hasil.....	120
1.	Deskripsi proses penerapan terapi realitas dengan pendektan terapi realitas dalam menangani kecemasan mahasiswi korban kekerasan dalam pacaran di UIN Raden Intan Lampung.....	120

2. Hasil akhir dari proses penerapan konseling krisis dengan pendekatan terapi realitas dalam menangani kecemasan pada mahasisiwi korban kekerasan dalam pacaran.....	133
C. Analisis penerpan konseling krisis dengan pendekatan terapi realitas dalam menangani kecemasan pada mahaisiwi korban kekerasan dalam pacaran.....	138
1. Analisis proses penerapan penerpan konseling krisis dengan pendekatan terapi realitas dalam menangani kecemasan pada mahaisiwi korban kekerasan dalam pacaran .....	138
2. Analisis data tentang hasil akhir proses penerapan penerpan konseling krisis dengan pendekatan terapi realitas dalam menangani kecemasan pada mahaisiwi korban kekerasan dalam pacaran.....	145

## **BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	150
B. Saran .....	151

## **DAFTAR PUSTAKA**

## **LAMPIRAN**

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan merupakan suatu hal yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Oleh karena itu, pendidikan merupakan dasar dari perkembangan masyarakat dan harus disertai dengan tujuan yang telah ditentukan agar dapat berjalan dengan baik. Sebagaimana dalam UU SISDIKNAS NO. 20 Tahun 2003 yang menyebutkan bahwa:

“Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, di masyarakat, dan negara”.<sup>2</sup>

Sementara yang dimaksud dengan Pendidikan sendiri adalah suatu proses dalam rangka mempengaruhi peserta didik supaya mampu menyesuaikan diri sebaik mungkin dengan lingkungannya, dan dengan demikian akan menimbulkan perubahan dalam dirinya yang memungkinkannya untuk berfungsi secara dekat dalam kehidupan masyarakat.<sup>3</sup>

Berdasarkan paparan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa Pendidikan merupakan tuntunan yang didapatkan pada anak dalam masa perkembangan serta perubahannya untuk meraih tingkat kedewasaan serta bertujuan untuk memberi ilmu

---

<sup>2</sup>Tim Penyusun, *Undang-Undang SISDIKNAS Sistem Pendidikan Nasional* (Bandung, Fokusmedia, 2013), h. 3.

<sup>3</sup>Oemar Hamalik, *Kurikulum dan Pembelajarannya*, Jakarta, Bumi Aksara, 2012, h. 3.

dan pengetahuan, membentuk karakter diri, serta mengarahkan anak untuk jadi pribadi yang lebih baik.

Tujuan Pendidikan Nasional yang tertera dalam UU SISDIKNAS BAB II pasal 3 yang menyatakan bahwa:

“Berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.<sup>4</sup>

Salah satu komponen sistem pendidikan nasional yang tidak dapat diabaikan keberadaannya dalam pencapaian tujuan pendidikan secara keseluruhan adalah bimbingan dan konseling. Pentingnya layanan bimbingan dan konseling dalam sistem pendidikan nasional ini dikemukakan oleh Dahlan bahwa:

“bimbingan dan penyuluhan (konseling) merupakan momen ilmu mendidik di mana ilmu pendidikan dan bimbingan penyuluhan adalah aspek-aspek esensial untuk umat manusia masa kini dan masa datang, karena kedua disiplin ilmu ini mendapat tempat yang bukan saja wajar namun bahkan esensial dalam pendidikan”<sup>5</sup>.

Sejumlah temuan studi memperlihatkan betapa layanan bimbingan dan konseling di lingkungan perguruan tinggi sangat dibutuhkan keberadaannya sebagai unsur terpadu dalam keseluruhan program pendidikannya, khususnya yang berkenaan dengan peningkatan mutu dan relevansi pendidikan diperguruan tinggi.

---

<sup>4</sup>*Ibid*, h.. 207.

<sup>5</sup>MD. Dahlan, *Posisi Bimbingan dan Penyuluhan Pendidikan dalam Kerangka Ilmu Pendidikan* : Pidato Pengukuhan Jabatan Guru Besar dalam Ilmu Pendidikan FIP IKIP Bandung, 9 April 1988 (Bandung: IKIP Bandung, 1988), h.26-27. Dikutip oleh Rifda Elfiah, “Urgensi Layanan Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi” (Lampung: LP2M IAIN Raden Intan Lampung) h. 1.

Hasil kajian Supriadi menggambarkan bahwa rendahnya kualitas dan produktivitas perguruan tinggi adalah:

“disebabkan karena banyaknya kongesti studi dan angka putus kuliah, terdapat sejumlah hambatan yang bersumber dari adaptasi diri dan gangguan sosio emosional, serta rendahnya motivasi mahasiswa merupakan suatu alasan pentingnya bimbingan dan konseling di perguruan tinggi”<sup>6</sup>.

Bimbingan dan konseling di perguruan tinggi adalah proses pemberian bantuan kepada mahasiswa yang dilakukan secara berkesinambungan agar mahasiswa tersebut dapat memahami dirinya, sehingga ia sanggup mengarahkan dirinya dan dapat bertindak secara wajar, sesuai dengan tuntutan dan keadaan lingkungan kampus, keluarga, dan masyarakat serta kehidupan pada umumnya.<sup>7</sup>

Krisis adalah suasana batin yang dialami seseorang yang secara mendadak dihadapkan pada suatu masalah berat, akibat timbulnya halangan untuk mencapai suatu tujuan yang di anggap penting, atau timbulnya gangguan serius yang mengacaukan pola kehidupannya. Masalah yang berat itu keliहतannya tidak akan dapat diatasi, paling sedikit subyek tidak mengetahui dengan cara yang bagaimana masalahnya dapat diatasi. Maka, subyek merasa tidak mampu berpikir bening, merasa sukar berkonsentrasi pada beban tugas sehari-hari, merasa sangat tegang dan

---

<sup>6</sup>Dedi Supriadi, *Isu dan Agenda Pendidikan Tinggi di Indonesia* ( Bandung: CV Rosdakarya, 2002), h.93. dikutip oleh Rifda Elfiah, *Ibid*.

<sup>7</sup>Kartadinata, S. (2000) “*Pendidikan untuk Pengembangan Sumber Daya Manusia Bermutu Memasuki Abad XXI: Implikasi Bimbingannya*”. *Jurnal Psikopedagogia*. 1. (1). 1-12. *Ibid*.

dibebani tekanan batin yang berat, merasa seolah-olah kehilangan dirinya sendiri, serta merasa depresif dan putus asa.<sup>8</sup>

Keadaan gawat yang dapat menimbulkan suatu krisis, tergantung dari tanggapan subyek terhadap keadaan itu, meliputi kejadian, peristiwa, dan pengalaman yang bermacam-macam ragamnya. Sebagai contoh disebutkan: bencana alam, kematian orang yang dekat, pemutusan hubungan kerja, perampokan, kebakaran, pemerkosaan, opname dirumah sakit, perubahan status hidup, keretakan dalam keluarga, perceraian, tidak lulus ujian, pemutusan hubungan percintaan, perpisahan untuk jangka waktu lama, perubahan jasmani, kecelakaan yang berat, kehamilan diluar rencana, pergulatan batin yang tak tertahankan lagi, godaan-godaan yang berat yang melumpuhkan kekuatan moral, dan lain sebagainya.<sup>9</sup>

Mahasiswa yang sedang mengalami krisis harus segera mendapat perhatian khusus, karena krisis yang tidak teratasi dapat mengakibatkan taraf kesehatan mentalnya menurun dan perkembangan kepribadiannya terhambat secara serius. Di pihak lain, pemberian bantuan juga dimungkinkan, karena suatu krisis menjadi cambuk agar mengangkat diri untuk mencapai suatu kedewasaan yang lebih tinggi. Dengan demikian, mengalami suatu krisis tidak hanya mengandung makna negatif saja, meskipun subyek yang bersangkutan sendiri belum menangkap makna positif yang terkandung dalam pengalaman batin itu. Konselorlah yang harus berusaha

---

<sup>8</sup>W.S. Winkel & MM.Sri Hastuti, Bimbingan Dan Konseling Di Institusi Pendidikan, Yogyakarta: MEDIA ABADI, 2006. h. 526.

<sup>9</sup>*Ibid.* h. 527

membantu konseli menemukan makna positif sebagai titik tolak melangkah baru, sebagaimana dikatakan sebelumnya konselor harus siap mental dihadapkan pada suatu krisis.<sup>10</sup>

Fenomena berpacaran sudah sangat umum terjadi dalam masyarakat. Pacaran sebagai proses dua manusia lawan jenis untuk mengenal dan memahami lawan jenisnya dan belajar membina hubungan sebagai persiapan sebelum menikah, untuk menghindari terjadinya ketidakcocokkan dan permasalahan pada saat sudah menikah. Masing-masing berusaha mengenal kebiasaan, karakter atau sifat, serta reaksi-reaksi terhadap berbagai masalah maupun peristiwa. Indahnya romantika pacaran sudah menghipnotis remaja sampai lupa bahwa dibalik indahnya pacaran, justru akan terjebak dalam situasi yang tidak menyenangkan atau bahkan akan menjadi cerita yang tidak akan terlupakan seumur hidup. Karena dalam pacaran, ternyata tidak lepas dari hal-hal yang berbau kekerasan.<sup>11</sup>

Kekerasan yang terjadi ini biasanya terdiri dari beberapa jenis, misalnya serangan terhadap fisik, mental/psikis, ekonomi dan seksual. Dari segi fisik, yang dilakukan seperti memukul, meninju, menendang, menjambak, mencubit dan lain sebagainya. Dari segi mental biasanya seperti cemburu yang berlebihan, pemaksaan, memaki-maki di depan umum dan lain sebagainya. Kekerasan dalam hal ekonomi jika pasangan sering pinjam uang atau barang-barang lain tanpa pernah

---

<sup>10</sup>*Ibid.*

<sup>11</sup>Arya. 2010. Kekerasan Dalam Pacaran. *Artikel*.  
<http://belajarpsikologi.com>. Diakses tanggal 10 oktober 2017.



mengembalikannya, selalu minta ditaraktir, dan lain-lain. Jika dipaksa dicium oleh pacar, kemudian mulai meraba-raba tubuh atau memaksa untuk melakukan hubungan seksual, maka hal tersebut termasuk dalam kekerasan seksual.<sup>12</sup>

Kekerasan dalam pacaran dapat berdampak buruk bagi remaja/mahasiswa, baik dari aspek fisik maupun psikis. Dampak dari kekerasan dalam pacaran ini berakibat sangat fatal terhadap perkembangan remaja/mahasiswa. Gejala yang muncul awalnya adalah cemas, namun ketika gejala tersebut dibiarkan tanpa ada penanganan maka akan berakibat pada depresi, frustrasi, dan stress.

Kecemasan adalah pengalaman yang tidak menyenangkan, namun kecemasan juga ada baiknya untuk manusia, bila jumlahnya sedang-sedang saja. Manusia mampu melakukan tugasnya dengan baik jika dia merasa sedikit cemas. Dan juga seseorang tidak akan begitu sukses dalam mengerjakan sesuatu jika orang tersebut tidak merasa cemas sama sekali. Seseorang akan lebih senang dan bergairah apabila seseorang tersebut dalam menggapai keinginanya sampai merasa cemas. Dan juga manusia tersebut akan lebih siap menghadapi masa depan jika ia merasa cemas. Karena ketika seseorang individu merasa cemas yang sedang-sedang saja, individu tersebut akan bersemangat dalam menjalani apa yang ada di depannya.<sup>13</sup>

---

<sup>12</sup>Reza. Kekerasan Dalam Berpacaran, Naskah Publikasi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah, Surakarta : 2012.

<sup>13</sup> Thomson Wadsworth, Psikologi Abnormal, USA Penerbit : Pustaka Pelajar hal : 159

Adapun berikut ini ayat yang berkaitan dengan permasalahan krisis dalam diri bisa sebagai suatu cambukan untuk lebih bijak dan dewasa dalam menghadapi masalah yaitu:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Artinya:

Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (mereka berdoa): "Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau hukum Kami jika Kami lupa atau Kami tersalah. Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau bebaskan kepada Kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebaskan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau pikulkan kepada Kami apa yang tak sanggup Kami memikulnya. beri ma'afilah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah penolong Kami, Maka tolonglah Kami terhadap kaum yang kafir."(Albaqarah. 286.)<sup>14</sup>

Terkadang masalah yang mendera terlampau terlalu berat untuk di atasi sehingga menyebabkan rasa tak berdaya, kurangnya motivasi dan putus asa yang mempengaruhi terhambatnya perkembangan mental dan akademis mahasiswa, hal inilah yang menjadi factor tingginya angka putus kuliah dan banyaknya kongesti studi. Berawal dari pengalaman yang peneliti rasakan selama berada di perguruan

---

<sup>14</sup> Alqur'an dan Terjemah

tinggi, peneliti menemukan berbagai masalah yang dialami oleh mahasiswa mulai dari masalah hubungan percintaan, masalah kehamilan di luar rencana, kekerasan yang dilakukan oleh pacar, dan permasalahan keluarga yang hal itu menyebabkan terhambatnya tugas-tugas perkembangan dan terganggunya konsentrasi belajar.

Berdasarkan pula dari hasil pengamatan/observasi langsung di lapangan, penulis mendapati ada mahasiswa yang mengalami persoalan-persoalan pergulatan batin dalam dirinya, diantaranya adalah permasalahan kekerasan dalam pacaran dan merasa masalah tersebut sulit untuk mereka atasi sendiri merasa tak berdaya dan sulit menerima kenyataan hingga merasa tidak dapat menemukan jalan keluar dari permasalahannya itu sendiri. Seperti yang dialami oleh seorang mahasiswi yang berinisial FT, FT berumur 18 tahun duduk di bangku perkuliahan UIN Raden Intan Lampung. Ia adalah seorang mahasiswi yang ramah, periang, dan rajin sebelum mengalami masalah dengan pacarnya, dia adalah korban dari kekerasan dalam pacaran.<sup>15</sup>

Semenjak kejadian tersebut FT menjadi gelisah perilaku tersebut ditandai dengan kebiasaannya setelah pulang kuliah. Pada saat sebelum mengalami masalah kekerasan dalam pacaran, setelah pulang kuliah biasanya FT sering mengobrol dan bercanda dengan temannya yang berada satu kontrakan dengan FT yang temannya

---

<sup>15</sup>Hasil Observasi, di UIN Raden Intan Lampung, 12-16 Januari 2018.

tersebut juga teman kuliahnya di dalam kelas. Namun semenjak kejadian tersebut dia hanya sering berdiam diri di kamar.<sup>16</sup>

FT juga mudah marah, perilaku tersebut ditunjukkan ketika dia berada di kampus, dia lebih mudah marah dan tersinggung dengan teman kelasnya, padahal dulu dia adalah seorang yang dikenal ramah, periang, dan suka bercanda oleh teman sekelasnya.<sup>17</sup>

Perilaku yang tidak biasa lainnya terlihat juga dia lebih sering menghindar dan menyendiri, dia menjauh dari keramaian, perilaku tersebut ditunjukkan dengan tanda-tanda setiap pulang kuliah, selain dia dikamar terkadang pun dia sering keluar dan menyendiri di embung yang berada di dalam kampus UIN Raden Intan Lampung.<sup>18</sup>

Perubahan FT juga ditandai dengan susah tidur atau tidur larut malam biasanya ia tidur sekitar kurang lebih pukul 9 malam sekarang ia sering tidur kurang lebih pada pukul 2 malam dan juga ia mulai kehilangan selera makannya.<sup>19</sup>

Melihat latar belakang permasalahan tersebut penulis merasa terpanggil untuk meneliti, membimbing, dan membangkitkan konseli tersebut. Individu yang tergolong pada golongan tahap peralihan antara masa remaja akhir ke dewasa awal ini seharusnya mendapatkan tempat untuk mencurahkan berbagai macam kegelisahan hati yang melanda dirinya yang menyebabkan terganggunya

---

<sup>16</sup> Hasil wawancara dengan informan di UIN Raden Intan Lampung, 16-20 Januari 2018.

<sup>17</sup> Hasil wawancara dengan informan di UIN Raden Intan Lampung 16 Januari 2018

<sup>18</sup> Hasil wawancara dengan informan di UIN Raden Intan Lampung 17 Januari 2018

<sup>19</sup> Hasil wawancara dengan konseli di UIN Raden Intan Lampung 20 Januari 2018

perkembangan dirinya, hubungan sosialnya, menurunkan konsentrasi belajarnya dan bahkan dapat berhenti kuliah karena depresi. Oleh karena itu penulis sangat terpenggil dalam membangkitkan konseli dari rasa cemas yang ada pada dirinya.

Sebagai bentuk intervensi konseling krisis dalam penelitian, penulis menggunakan pendekatan terapi realitas untuk memberi pembelajaran kepada konseli dengan upaya mengubah dan memperbaiki perilaku negatifnya saat ini. Atas dasar ini penulis menyusun penelitian dengan judul **“Penerapan Konseling Krisis dengan Pendekatan Terapi Realitas Dalam Menangani Kecemasan Pada Mahasiswa Korban Kekerasan Dalam Pacaran Di UIN Raden Intan Lampung”**

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka masalah-masalah yang ada dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Ada mahasiswi terindikasi mengalami kecemasan, yang gejala tersebut termasuk dalam suatu permasalahan krisis yang harus segera di tangani.
2. Terdapat mahasiswa mengalami masalah krisis seperti keretakan rumah tangga, atau orang tua bercerai.
3. Terdapat mahasiswa mengalami masalah krisis akibat putus hubungan dengan pacar.
4. Terdapat mahasiswi yang hamil di luar rencana (hamil sebelum pernikahan).
5. Terdapat mahasiswi terindikasi mengalami kecemasan korban kekerasan dalam pacaran.

6. Dampak kecemasan korban kekerasan dalam pacaran menunjukkan gejala perilaku seperti, menarik diri dari hubungan social (menyendiri, mengurung diri dikamar), emosional tidak stabil mudah marah dan tersinggung, raut wajah murung, sering terlambat masuk kuliah, tidak focus atau suka melamun pada saat perkuliahan berlangsung, hilang semangat dan tidak nafsu makan sehingga membuat kondisi fisik melemah, bahkan sempat terpikir ingin bunuh diri.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka pembatasan masalah dalam penelitian ini yaitu: ” **Penerapan Konseling Krisis Dengan Pendekatan Terapi Realitas Dalam Menangani kecemasan pada mahasiswa Korban Kekerasan Dalam Pacaran (study kasus di UIN Raden Intan Lampung) Tahun Akademik 2017/2018**”.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang penelitian ini, maka penulis memfokuskan permasalahan yang dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana proses penerapan konseling krisis dengan pendekatan terapi realitas dalam menangani kecemasan seorang mahasiswi korban kekerasan dalam pacaran di UIN Raden Intan Lampung?

2. Bagaimanakah hasil akhir konseling krisis dengan pendekatan terapi realitas dalam menangani kecemasan seorang mahasiswi korban kekerasan dalam pacaran di UIN Raden Intan Lampung?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan utama penelitian ini adalah:

1. Mendeskripsikan proses Penerapan Konseling Krisis Dengan Pendekatan Terapi Realitas Dalam Menangani Kecemasan Pada Mahasiswa Korban Kekerasan Dalam Pacaran di UIN Raden Intan Lampung.
2. Menjelaskan hasil akhir konseling krisis dengan terapi realitas dalam menangani kecemasan mahasiswa korban kekerasan dalam pacaran di UIN Raden Intan Lampung.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat atau kegunaan dari hasil penelitian yang ditemukan, baik secara teoritis maupun secara praktis. Manfaat secara teoritis penelitian adalah memperkaya khasanah teori tentang penerapan konseling krisis dan melengkapi berbagai bentuk intervensi layanan bimbingan dan konseling dalam menangani permasalahan dan membantu menangani kecemasan korban kekerasan dalam pacaran bagi mahasiswa/I, remaja ataupun peserta didik, mengingat permasalahan ini sangat penting untuk lebih di perhatikan.

Secara praktis, penelitian ini bermanfaat bagi:

1. Lembaga social, LSM, sekolah, perguruan tinggi, dan institusi pendidikan lainnya, dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai salah satu referensi dalam menyusun kebijakan, materi pelatihan dan seminar, ataupun pengembangan program-program lainnya terkait dengan membantu menangani kecemasan korban kekerasan dalam pacaran, mengingat permasalahan ini sangat penting untuk lebih diperhatikan.
2. Guru bimbingan dan konseling atau konselor, dapat memanfaatkan hasil studi untuk menambah pengetahuan dan keterampilan terkait teori dan penerapan konseling krisis pendekatan terapi realitas dalam menangani kecemasan mahasiswi korban kekerasan dalam pacaran, sebagai referensi untuk mengembangkan materi layanan yang responsive dalam menangani masalah krisis, atau sebagai referensi untuk menyusun satuan layanan bimbingan dan konseling (SLBK).
3. Penulis selanjutnya, dapat memanfaatkan hasil penelitian untuk menambah khasanah pengetahuan dan wawasan tentang bagaimana menangani kecemasan pasca kekerasan dalam pacaran dalam mengembangkan program-program upaya responsive penerapan konseling krisis pendekatan terapi realitas, pencegahan, dan pengobatan terkait menangani kecemasan mahasiswi korban kekerasan dalam pacaran yang lebih efektif dan efisien.
4. Pembaca, semoga hasil penelitian ini bisa dijadikan sebagai suatu bacaan positif yang dapat mengilhami pikiran dan hati para pembaca, mengetahui



dampak tingkah laku destruktifnya akibat dari kecemasan korban kekerasan dalam pacaran, mengetahui bagaimana cara menangani kecemasan dengan baik supaya dapat kembali bangkit dari masalah yang sebelumnya mendera, karena sesuai dengan firman Allah SWT. Yang mengatakan bahwa, “Allah tidak membebani seseorang itu melainkan sesuai dengan kesanggupannya” (QS. Al-Baqarah: 286).



## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Konseling Individu

##### 1. Pengertian Konseling Individu

Konseling individu atau layanan konseling perorangan merupakan salah satu jenis layanan dalam bimbingan dan konseling. Konseling perorangan merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli disebut konselor kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah disebut klien yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien.<sup>20</sup>

Menurut Sofyan S. Willis, konseling individual adalah pertemuan konselor dengan klien secara individual, dimana terjadi hubungan konseling yang bernuansa *rapport* dan konselor berupaya memberikan bantuan untuk pengembangan pribadi klien serta klien dapat mengantisipasi masalah-masalah yang dihadapinya.<sup>21</sup> Sedangkan Prayitno menjelaskan bahwa konseling perorangan merupakan layanan konseling yang diselenggarakan oleh seorang

---

<sup>20</sup>Prayitno & Erman Anti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*, Jakarta: RINEKA CIPTA, 2004.

<sup>21</sup>Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, Bandung : ALFABETA, 2014 h. 17.

konselor terhadap seorang klien dalam rangka pengentasan masalah pribadi klien.<sup>22</sup>

Konseling individu adalah proses belajar melalui hubungan khusus secara pribadi dalam wawancara antara seorang konselor dan seorang konseli.<sup>23</sup> Sejalan dengan itu Dewa Ketut Sukardi menyatakan, bahwa layanan konseling perorangan adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik yang mendapatkan layanan langsung secara tatap muka dengan guru pembimbing/konselor dalam rangka pembahahasan dan pengentasan permasalahannya. Konseling ditujukan kepada individu yang normal dan mengalami masalah dimana ia tidak dapat memilih dan memutuskan sendiri.<sup>24</sup>

Dari beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa konseling individual adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang konselor terhadap seorang klien melalui wawancara konseling dalam rangka pengentasan masalah pribadi klien dan bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien.

## **2. Tujuan Konseling Individu**

Tujuan umum layanan konseling perorangan adalah terentasnya masalah yang dialami oleh klien. Prayitno menyatakan bahwa tujuan umum layanan konseling perorangan adalah pengentasan masalah klien dan hal ini termasuk ke

---

<sup>22</sup>*Op. Cit.*

<sup>23</sup>Nurihsan, Achmad Juntika, *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*, Bandung : Refika Aditama, 2005.

<sup>24</sup>Sukardi, Dewa Ketut, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Jakarta : Rineka Cipta, 2008.

dalam fungsi pengentasan. Lebih lanjut Prayitno mengemukakan tujuan khusus konseling ke dalam 5 hal yakni fungsi pemahaman, fungsi pengentasan, fungsi pengembangan/pemeliharaan, fungsi pencegahan dan fungsi advokasi.<sup>25</sup>

Fungsi pemahaman akan diperoleh klien saat klien memahami seluk beluk masalah yang dialami secara mendalam dan komprehensif serta positif dan dinamis. Fungsi pengentasan mengarahkan klien kepada pengembangan persepsi, sikap dan kegiatan demi terentaskannya masalah klien berdasarkan pemahaman yang diperoleh klien. Fungsi pengembangan/pemeliharaan merupakan latar belakang pemahaman dan pengentasan masalah klien. Fungsi pencegahan akan mencegah menjalarnya masalah yang sedang dialami klien dan mencegah masalah-masalah baru yang mungkin timbul. Sedangkan fungsi advokasi akan menangani sasaran yang bersifat advokasi jika klien mengalami pelanggaran hak-hak. Kelima fungsi konseling tersebut secara langsung mengarah kepada dipenuhinya kualitas untuk perikehidupan sehari-hari yang efektif (*effective daily living*).<sup>26</sup>

Berdasarkan tujuan konseling perorangan yang telah dikemukakan, klien diharapkan akan menjadi individu yang mandiri dengan ciri-ciri: (1) mengenal diri dan lingkungan secara tepat dan objektif, (2) menerima diri sendiri dan lingkungan secara positif dan dinamis, (3) mampu mengambil keputusan secara

---

<sup>25</sup>Prayitno, *Seri Layanan Konseling : Layanan Konseling Perorangan*. Padang: Jurusan Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang, 2004.

<sup>26</sup>*Ibid.*

tepat dan bijaksana, (4) mengarahkan diri sesuai dengan keputusan yang diambil dan (5) mampu mengaktualisasikan diri secara optimal.

Proses konseling individual merupakan relasi antara konselor dengan klien dengan tujuan agar dapat mencapai tujuan klien. Dengan kata lain tujuan konseling tidak lain adalah tujuan klien itu sendiri. Menurut Willis, Layanan konseling individual yaitu bantuan yang diberikan oleh konselor kepada seorang siswa dengan tujuan berkembangnya potensi siswa, mampu mengatasi masalah sendiri dan dapat menyesuaikan diri secara positif.<sup>27</sup>

Mugiarso mengemukakan bahwa tujuan dan fungsi layanan konseling perorangan dimaksudkan untuk memungkinkan siswa mendapatkan layanan langsung, tatap muka dengan konselor sekolah dalam rangka pembahasan dan pengentasan permasalahannya. Fungsi utama bimbingan yang didukung oleh layanan konseling perorangan ialah fungsi pengentasan.<sup>28</sup>

Konseling adalah proses belajar yang bertujuan agar konseli (mahasiswa) dapat mengenal diri sendiri, menerima diri sendiri serta realistis dalam proses penyesuaian dengan lingkungannya.<sup>29</sup> Jadi dapat dikatakan bahwa konseling individu bertujuan agar konseli dapat berkembang dan berperanan lebih baik di lingkungannya.

---

<sup>27</sup>Willis, Sofyan S. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung : CVALFABETA, 2004.

<sup>28</sup>Mugiarso, Heru. *Bimbingan dan Konseling*. Semarang : UNNES Press, 2006.

<sup>29</sup> Nurihsan, *Loc.Cit.*

Sedangkan menurut Tohirin tujuan layanan konseling perorangan adalah agar klien memahami kondisi dirinya sendiri, lingkungannya, permasalahan yang dialami, kekuatan dan kelemahan dirinya sehingga klien mampu mengatasinya. Jadi dapat dikatakan bahwa konseling perorangan bertujuan untuk mengentaskan masalah yang dialami klien.<sup>30</sup>

Berdasarkan paparan diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan konseling individu adalah pengentasan masalah klien dan mengarah kepada dipenuhinya kualitas untuk kehidupan efektif sehari-hari klien.

### **3. Tahap-tahap Layanan Konseling Individu**

Proses konseling terlaksana karena hubungan konseling berjalan dengan baik. Setiap tahapan proses konseling membutuhkan keterampilan keterampilan khusus. Namun keterampilan-keterampilan itu bukanlah yang utama jika hubungan konseling tidak mencapai rapport. Dinamika hubungan konseling ditentukan oleh penggunaan keterampilan konseling yang bervariasi.<sup>31</sup>

Menurut Sofyan S. Willis secara umum proses konseling individu terdiri dari tiga tahapan yaitu:

#### **(1) Tahap Awal**

---

<sup>30</sup>Tohirin. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada, 2008.

<sup>31</sup> Willis, Sofyan S. *Loc. Cit.*

Tahap awal ini dimulai sejak klien menemui konselor hingga berjalan sampai konselor dan klien menemukan masalah klien. Pada tahap ini beberapa hal yang perlu dilakukan, diantaranya:

- a. Membangun hubungan konseling yang melibatkan klien.

Hubungan konseling yang bermakna ialah jika klien terlibat berdiskusi dengan konselor. Keberhasilan proses konseling amat ditentukan oleh keberhasilan tahap awal ini. Kunci keberhasilannya terletak pada keterbukaan konselor dan klien.

- b. Memperjelas dan mendefinisikan masalah.

Jika hubungan konseling sudah terjalin dengan baik dimana klien telah melibatkan diri, berarti kerjasama antara konselor dengan klien akan dapat mengangkat isu, kepedulian, atau masalah yang ada pada klien.

- c. Membuat penafsiran dan penjajagan.

Konselor berusaha menjajaki atau menafsirkan kemungkinan mengembangkan isu atau masalah, dan merancang bantuan yang mungkin dilakukan, yaitu dengan membangkitkan semua potensi klien, dan dia menentukan berbagai alternatif yang sesuai bagi antisipasi masalah.

d. Menegosiasikan kontrak.

Kontrak artinya perjanjian antara konselor dengan klien. Hal itu berisi : kontrak waktu, artinya berapa lama diinginkan waktu pertemuan oleh klien dan apakah konselor tidak keberatan; kontrak tugas, artinya konselor apa tugasnya, dan klien apa pula; kontrak kerjasama dalam proses konseling.

(2) Inti (Tahap Kerja)

Setelah tahap awal dilaksanakan dengan baik, proses konseling selanjutnya adalah memasuki tahap inti atau tahap kerja. Pada tahap inti atau tahap kerja ini memfokuskan pada :

a. Penjelajahan masalah klien.

Menjelajahi dan mengeksplorasi masalah, isu, dan kepedulian klien lebih jauh. Penjelajahan masalah dimaksudkan agar klien mempunyai perspektif dan alternatif baru terhadap masalah yang sedang dialaminya. Konselor melakukan reassessment (penilaian kembali), bersama-sama klien meninjau kembali permasalahan yang dihadapi klien.

b. Menjaga agar hubungan konseling tetap terpelihara

Hal ini bisa terjadi jika klien merasa senang terlibat dalam pembicaraan atau wawancara konseling, serta menampakkan kebutuhan untuk mengembangkan diri dan memecahkan masalah yang dihadapinya dan konselor berupaya kreatif mengembangkan tehnik-tehnik konseling



yang bervariasi dan dapat menunjukkan pribadi yang jujur, ikhlas dan benar-benar peduli terhadap klien.

c. Proses konseling agar berjalan sesuai kontrak

Kontrak dinegosiasikan agar betul-betul memperlancar proses konseling. Karena itu konselor dan klien agar selalu menjaga perjanjian dan selalu mengingat dalam pikirannya.

(3) Akhir (Tahap Tindakan)

Pada tahap akhir ini terdapat beberapa hal yang perlu dilakukan, yaitu: membuat kesimpulan-kesimpulan mengenai hasil proses konseling, mengevaluasi jalannya proses konseling dan membuat perjanjian untuk pertemuan berikutnya.<sup>32</sup>

Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa layanan konseling individual adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang konselor terhadap seorang klien melalui wawancara konseling dalam rangka pengentasan masalah pribadi klien dan bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien.

#### **4. Macam-macam Keterampilan Dasar Konseling (KDK)**

Menurut Supriyo dan Mulawarman dalam komunikasi dengan klien, konselor seharusnya menggunakan respon-respon yang fasilitatif bagi pencapaian tujuan konseling. Respon-respon tersebut dikelompokkan ke dalam

---

<sup>32</sup>*Loc.Cit.*

berbagai teknik dasar komunikasi konseling, yaitu teknik *attending*, *opening*, *acceptance*, *restatement*, *reflection of feeling*, *paraphrase*, *clarification*, *leading*, *structuring*, *reassurance*, *silence*, *rejection*, *advice*, *konfrontasi*, *interpretasi*, *summary* dan *terminasi*.<sup>33</sup>

(1) *Attending* (Perhatian)

*Attending* adalah ketrampilan/teknik yang digunakan konselor untuk memusatkan perhatian kepada klien agar klien merasa dihargai dan terbina suasana yang kondusif sehingga klien bebas mengekspresikan/mengungkapkan tentang apa saja yang ada dalam pikiran, perasaan ataupun tingkah lakunya. Perilaku *attending* dapat juga dikatakan sebagai penampilan konselor yang menampilkan komponen-komponen perilaku nonverbal, bahasa lisan, dan kontakmata.<sup>34</sup>

Penggunaan teknik *attending* ini bertujuan agar klien merasa lebih dihargai. Penggunaan teknik *attending* ini lebih pada non verbal, meliputi :

- a. Posisi badan (termasuk gerak isyarat dan ekspresi muka)
  - 1) Duduk dengan badan menghadap klien.
  - 2) Tangan diatas pangkuan atau berpegang bebas.
  - 3) Responsive dengan menggunakan bagian wajah, umpamanya Senyum spontan atau anggukan kepala.

---

<sup>33</sup>Supriyo dan Mulawarman, *Keterampilan Dasar Konseling*. Semarang : UNNES, 2006.

<sup>34</sup> Willis, Sofyan S. *Loc. Cit.*

- 4) Badan tegak lurus tanpa kaku dan sesekali condong ke arah klien untuk menunjukkan kebersamaan dengan klien.

b. Kontak mata

Kontak mata yang baik berlangsung dengan melihat klien pada waktu dia berbicara kepada konselor dan sebaliknya.

c. Mendengarkan

Mendengarkan dengan tepat dan mengingat apa yang klien katakan dan bagaimana mengatakannya.

(2) *Opening* (Pembukaan)

Menurut Supriyo dan Mulawarman, *Opening* (Pembukaan) adalah ketrampilan/teknik untuk membuka/memulai komunikasi/ hubungan konseling. Penggunaan teknik ini dimaksudkan untuk membina hubungan baik (*rapport*), memperoleh kepercayaan (*trust*) dari klien dan klien dapat bebas, dan nyaman serta terbuka dalam mengungkapkan semua masalah. Dalam penggunaan teknik ini modalita yang digunakan oleh konselor bisa menggunakan verbal dan juga non verbal. Verbalnya yaitu menjawab salam dan menyebut nama klien. Sedangkan non verbalnya yaitu jabat tangan, senyum manis, mengiringi klien ke tempat duduk, memelihara kontak mata, dan sesekali mengangguk.

### (3) *Acceptance* (Penerimaan)

Penggunaan *acceptance* bertujuan agar klien merasa di hargai dan diterima keberadaannya. *Acceptance* (Penerimaan) adalah teknik yang digunakan konselor untuk menunjukkan minat dan pemahaman terhadap hal-hal yang dikemukakan klien. Penggunaan *acceptance* bertujuan agar klien merasa di hargai dan diterima keberadaannya. Dalam penggunaan teknik ini modalita yang digunakan oleh konselor bisa menggunakan verbal dan juga non verbal. Verbalnya yaitu konselor mengatakan ” O....ya....”, ”Saya dapat memahami”, ”Saya dapat mengerti”, dan ”Saya dapat merasakan”. Sedangkan non verbalnya yaitu anggukan kepala dan kontak mata.

### (4) *Restatement* (Pengulangan)

*Restatement* (Pengulangan kembali) adalah teknik yang digunakan konselor untuk mengulang / menyatakan kembali pernyataanklien (sebagian atau seluruhnya) yang dianggap penting. Penggunaan *restatement* bertujuan untuk menemukan inti dari masalah dan memudahkan konselor memberikansolusi (pemecahan masalah yang sesuai dengan masalah yang dihadapi).<sup>35</sup>

### (5) *Reflection of feeling* (pemantulan perasaan)

Refleksi adalah suatu jenis teknik konseling yang penting dalam hubungan konseling, *Reflection of feeling* (pemantulan perasaan) adalah teknik yang

---

<sup>35</sup> Supriyo, Mulawarman, *Loc.Cit.*

digunakan konselor untuk memantulkan perasaan/sikap yang terkandung di balik pernyataan klien. Penggunaan *Reflection of feeling* bertujuan untuk memperjelas apa yang sebenarnya di rasakan klien, mendorong klien agar lebih terbuka, dan agar klien lebih percaya diri. Dalam menggunakan teknik ini, modalita yang digunakan konselor adalah “sepertinya”, “agakny”, “rupa rupanya”, “nada-nadanya”, “kelihatannya”, dan “nampaknya”.

#### (6) *Clarification*

*Clarification* (Klarifikasi) ialah teknik yang digunakan untuk mengungkapkan kembali isi pernyataan klien dengan menggunakan kata-kata baru dan segar. Tujuan klarifikasi adalah supaya klien dapat menyatakan pesannya (perasaan, pikiran, pengalaman) dengan jelas, alasan yang logis, dan dapat mengilustrasikan perasaan dengan cermat. Penggunaan *Clarification* bertujuan untuk mengungkapkan isi pesan utama yang di sampaikan oleh klien dan untuk memperjelas atau mempertegas isi pesannya. Dalam menggunakan teknik ini, konselor menggunakan modalita “tegasnya”, “dengan kata lain”, “pada intinya”, “pada prinsipnya”, “pada hakekatnya”, “artinya”, “jelaskan”, dan “maksudnya”.<sup>36</sup>

#### (7) *Paraprashing*

*Paraprashing* adalah kata-kata konselor untuk menyatakan kembali esensi dari ucapan-ucapan klien. Menurut Gerldard dan Gerldard Parafrase adalah

---

<sup>36</sup> Willis, Sofyan S. *Loc.Cit.*

cara merefleksikan kembali pada klien isi pembicaraan klien yang penting tetapi secara lebih jelas dan menggunakan kata-kata konselor sendiri. Penggunaan Paraprashing bertujuan untuk menyatakan kembali ungkapan klien, memberi arahan jalannya wawancara konseling, dan pengecekan kembali persepsi konselor tentang apa yang di ungkapkan klien. Dalam menggunakan teknik ini, konselor menggunakan modalita "nampaknya yang anda katakan", "jadi anda berpikiran bahwa anda", menurut anda", dan "anda mengatakan bahwa".<sup>37</sup>

#### (8) *Structuring* (Pembatasan)

Menurut Tohirin, *Structuring* adalah proses penetapan batasan oleh konselor tentang hakikat, batas-batas dan tujuan proses konseling pada umumnya dan hubungan tertentu pada khususnya. *Structuring* memberikan kerangka kerja atau orientasi terapi kepada klien. Penggunaan *structuring* bertujuan agar terjalin persamaan pandangan antara konselor dan klien, agar proses konseling berjalan sesuai dengan tujuan yang ingin di capai dalam konseling dan klien menjadi siap dalam proses konseling. Dalam menggunakan teknik ini, konselor menggunakan modalita "menurut pemahaman saya tentang konseling...",

---

<sup>37</sup>Geldard, Kathryn dan David Geldard, *Keterampilan Praktik Konseling Pendekatan Integratif*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2011.

”untuk memperlancar proses konseling...”, “perlu diketahui bahwa...”, “dalam masalah yang anda kemukakan tadi, terdapat..... masalah”.<sup>38</sup>

#### (9) *Leading*

Penggunaan *Leading* bertujuan untuk mendorong klien untuk merespon pembicaraan dalam proses konseling terutama pada pembicaraan awal dan mengeksplorasi isi pembicaraan klien dengan faktor-faktor lain yang signifikan. *Leading* adalah teknik/ketrampilan yang digunakan konselor untuk mengarahkan pembicaraan klien dari satu hal ke hal lain secara langsung. Dalam menggunakan teknik ini, konselor menggunakan modalita”apa?”, ”apakah”, ”bagaimana”, dan ”coba jelaskan”.<sup>39</sup>

#### (10) *Silence* (Diam)

Silence adalah suasana hening, tidak ada interaksi verbal antara konselor dan klien dalam proses konselor. Penggunaan Silence bertujuan agar klien dapat istirahat untuk mengorganisasikan pikiran, perasaan dan kalimat selanjutnya dan memotivasi klien untuk mencapai tujuan konseling.<sup>40</sup> Menurut Tohirin dalam konseling, diam bukan berarti tidak ada komunikasi. Komunikasi tetap ada, yaitu melalui perilaku nonverbal. Dalam menggunakan

---

<sup>38</sup> Tohirin, *Op.Cit.*

<sup>39</sup> Supriyo, Mulawarman, *Op.Cit.*

<sup>40</sup> *Ibid.*

teknik ini, konselor tidak mengatakan apa-apa tetapi menunjukkan ekspresi wajah sebagai respon dari pernyataan klien.<sup>41</sup>

(11) *Reassurance* (Penguatan/dukungan)

*Reassurance* adalah ketrampilan yang digunakan oleh konselor untuk memberikan dukungan/penguatan terhadap pernyataan positif klien agar ia menjadi lebih yakin dan percaya diri. Penggunaan *reassurance* bertujuan untuk meyakinkan klien terhadap keputusan yang di ambil. *Reassurance* terdiri atas *prediction reassurance*, *postdiction reassurance*, dan *factual reassurance*. *Prediction reassurance* adalah penguatan yang dilakukan oleh konselor terhadap rencana positif yang akan dilaksanakan klien. Penggunaan *prediction reassurance* menggunakan modalita kata penguat : bagus, hebat, baik sekali ; usaha : jika, kalau, bila, andaikan ; hasil : maka, sehingga, tidak mustahil, bukannya tidak mungkin. *Postdiction reassurance* adalah penguatan konselor terhadap tingkahlaku positif yang telah dilakukan klien dan tampak hasil yang diperoleh terdiri apa yang dilakukan oleh klien tersebut. Penggunaan *prediction reassurance* menggunakan modalita kata penguat : baik, bagus, hebat ; usaha : setelah, atas usaha kamu, dengan upaya kamu ; hasil : nyatanya, terbukti, ternyata, hasilnya. *Factual reassurance* adalah penguatan yang digunakan konselor untuk mengurangi beban penderitaan secara psikis klien dengan cara mengumpulkan bukti-bukti bahwa kejadian yang tidak diharapkan

---

<sup>41</sup> Tohirin, *Op.Cit.*



yang menimpa klien bila dialami oleh orang lain akan memberi dampak yang sama dengan apa yang dialami oleh klien. Penggunaan *factual reassurance* menggunakan modalita "sudah pasti...." dan "Sudah barang tentu.....".<sup>42</sup>

#### (12) *Rejection* (Penolakan)

Menurut Supriyo dan Mulawarman *rejection* adalah ketrampilan/teknik yang digunakan konselor untuk melarang klien melakukan rencana yang akan membahayakan/merugikan dirinya atau orang lain. Penggunaan *rejection* bertujuan untuk mencegah klien bertindak yang merugikan dirinya. Secara umum ada dua jenis penolakan yaitu penolakan secara halus dan penolakan secara langsung. Penggunaan penolakan secara halus menggunakan modalita "Coba pikirkan lagi rencana anda" dan "Saya tidak setuju dengan rencana anda". Sedangkan penggunaan penolakan secara langsung menggunakan modalita "Jangan,...jangan anda lakukan.....".<sup>43</sup>

#### (13) *Advice* (Saran/ nasehat)

*Advice* adalah ketrampilan/teknik yang digunakan konselor untuk memberikan nasehat atau saran bagi klien agar dia dapat lebih jelas, pasti mengenai apa yang akan dikerjakan. Menurut Willis nasehat diberikan jika klien memintanya. Penggunaan *Advice* bertujuan agar klien lebih jelas dalam memahami keputusannya. Secara umum ada tidak jenis *advice* yaitu *advice* langsung, *advice persuasif* dan *advice alternatif*.

---

<sup>42</sup> Supriyo, Mulawarman, *Op.Cit.*

<sup>43</sup> *Ibid.*

*Advice* langsung adalah saran/nasehat yang diberikan langsung pada klien berupa fakta jika klien sama sekali tidak mempunyai informasi tentang fakta/hal yang ia hadapi. Penggunaan *advice* langsung menggunakan modalita "sebaiknya anda.....", "seyogyanya.....", dan "semestinya.....". *Advice persuasif* yaitu saran/nasehat yang diberikan konselor bilamana klien telah mengemukakan alasan-alasan yang logis dan dapat diterima dari rencana yang akan dilakukan. Penggunaan *advice persuasive* menggunakan modalita "berdasarkan alasan anda,.....", "maka", dan "sesuai pernyataan anda,...maka...". *Advice* alternatif yaitu nasihat/saran yang diberikan konselor setelah klien mengetahui kelebihan dan kelemahan setiap alternatif. Penggunaan *advice* alternatif menggunakan modalita "mari kita bicarakan bersama.." dan "mari kita diskusi kan bersama..."

#### (14) *Summary* (Ringkasan / kesimpulan)

*Summary* (kesimpulan) adalah ketrampilan/teknik yang digunakan konselor untuk menyimpulkan atau ringkasan mengenai apa yang telah dikemukakan klien pada proses komunikasi konseling. Penggunaan *summary* bertujuan untuk membantu menyimpulkan apa yang di sampaikan klien. Kesimpulan adalah berdasarkan perolehan selama proses konseling. *Summary* terdiri atas dua jenis yaitu *summary* bagian dan *summary* keseluruhan/akhir. Modalita yang digunakan dalam *summary* bagian yaitu "untuk sementara ini.....", "sampai saat ini....", dan "sejauh ini...". Modalita yang digunakan

dalam *summary* akhir yaitu “sebagai kesimpulan akhir...”, “sebagai puncak pembicaraan kita...”, dan “sebagai penutup pembicaraan kita...”<sup>44</sup>

#### (15) *Konfrontasi* (Pertentangan)

*Konfrontasi* merupakan suatu respon verbal yang digunakan oleh konselor untuk menyatakan adanya diskrepansi atau kesenjangan antara perasaan, pikiran dan perilaku klien seperti yang tampak pada pesan-pesan yang dinyatakannya. Penggunaan *konfrontasi* bertujuan untuk menyadarkan klien akan adanya kesenjangan-kesenjangan, perbedaan-perbedaan dalam pemikiran, perasaan dan perilakunya.<sup>45</sup>

Menurut Geldard dan Geldard *konfrontasi* berfungsi untuk menumbuhkan kesadaran klien dengan memberinya informasi yang mungkin terlewatkan atau tidak teridentifikasi olehnya. Dalam menggunakan teknik ini, konselor menggunakan modalita “tadi anda mengatakan bahwa.....sementara...” , “tadi anda berkata bahwa.....tetapi.....” , “semula anda berkata bahwa....., belakangan.....”, dan “awalnya anda mengatakan....., terakhir.....”<sup>46</sup>

#### (16) Interpretasi (Penafsiran)

Menurut Hariastuti dan Eko Interpretasi merupakan suatu keterampilan yang melibatkan pemahaman dan pengkomunikasian makna pesan-pesan

---

<sup>44</sup> Willis, Sofyan S. *Loc.Cit.*

<sup>45</sup> Hariastuti, Tri Retno dan Eko Darminto, *Keterampilan-keterampilan Dasar dalam Konseling*. Surabaya : Unesa University Press, . 2007.

<sup>46</sup> Geldard, *Op.Cit.*

klien.<sup>47</sup> Sedangkan menurut Tohirin interpretasi merupakan usaha konselor mengulas pikiran, perasaan, dan perilaku atau pengalaman klien berdasarkan atas teori-teori tertentu. Penggunaan *interpretasi* bertujuan untuk membantu klien untuk lebih memahami diri. Dalam menggunakan teknik ini, konselor menggunakan modalita ”dari pernyataan anda tadi, apakah anda bermaksud mengatakan bahwa...”, “sepertinya anda.....”, “agakny anda.....”, dan “dilihat dari perilaku dan perkataan anda sepertinya...”<sup>48</sup>

#### (17) *Termination* (Pengakhiran)

*Termination* (Pengakhiran) adalah ketrampilan/teknik yang digunakan konselor untuk mengakhiri komunikasi konseling, baik mengakhiri untuk dilanjutkan pada pertemuan berikutnya maupun mengakhiri karena komunikasi konseling betul-betul telah berakhir. Penggunaan *Termination* bertujuan tercapainya pemahaman antara konselor dan klien atas apa yang ingin di capai oleh konselor dan klien serta terbentuk peta kognitif. Dalam penggunaan teknik ini modalita yang digunakan oleh konselor bisa menggunakan verbal dan juga non verbal. Verbalnya yaitu mengatakan ” baik, waktu telah menunjukan pukul....., sesuai dengan kesepakatan.....”, dan “tidak terasa sudah.....menit, sesuai dengan apa yang sudah kita sepakati.....”.

Sedangkan non verbalnya yaitu melihat jam dan melihat kondisi klien.<sup>49</sup>

---

<sup>47</sup> *Op.Cit.*

<sup>48</sup> Tohirin, *Op.Cit.*

<sup>49</sup> Supriyo, Mulawarman, *Op.Cit.*

## **B. Urgensi Layanan Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi**

### **1. Urgensi Bimbingan dan konseling di Perguruan Tinggi**

Adanya program bimbingan dan konseling di perguruan tinggi didasarkan atas dua pertimbangan, yaitu pertimbangan formal dan pertimbangan aktual. Pertimbangan formal berkenaan dengan adanya peraturan pemerintah, yaitu UU No.30 tahun 1990 dan PP No. 60 tahun 1999 mengenai perlunya layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi. Walaupun tidak dinyatakan secara eksplisit mengenai perlunya bimbingan dan konseling di selenggarakan di perguruan tinggi namun secara implisit Bab X pasal 109 ayat (1) butir b, c, d, e, f, dan g pada PP no 60 tahun 1999 menyiratkan bahwa program bimbingan dan konseling di perguruan tinggi sangat penting dilaksanakan.<sup>50</sup>

Di samping pertimbangan formal hasil temuan beberapa studi dapat dijadikan pertimbangan aktual akan perlunya layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi. Yuwono mengungkapkan bahwa:

“ perguruan tinggi perlu mengantisipasi tiga strategi pokok kebijakan pendidikan nasional. Strategi pokok *pertama* yakni peningkatan pemerataan pendidikan yang bertujuan untuk menciptakan keadaan di mana setiap orang mempunyai kesempatan yang sama untuk memperoleh pendidikan pada semua jenis, jenjang, maupun jalur pendidikan tanpa membedakan jenis kelamin status sosial, ekonomi, agama, dan letak geografis”.<sup>51</sup>

---

<sup>50</sup>Rifda Elfiah, “Urgensi Layanan Bimbingan Dan Konseling Di perguruan Tinggi”. (Penelitian Individu yang dilakukan di IAIN Raden Intan Lampung, Bandar Lampung, 2014), h. 16.

<sup>51</sup> Dwi Yuwono, *Ibid*, h. 19

Sehingga diharapkan bahwa keadilan di dalam layanan pendidikan akan meningkat. Dengan demikian meningkatnya jumlah mahasiswa, maka mereka yang berstatus mahasiswa akan semakin beragam latar belakangnya, baik latar belakang sosial ekonomi, motivasi, aspirasi terhadap perguruan tinggi maupun kemampuan akademiknya. Agar dapat mencapai target pengembangan diri yang optimal sesuai dengan tingkat keragamannya, komponen layanan yang bersifat kelompok perlu didampingi dan ditopang oleh layanan pendidikan yang memusatkan perhatian kepada aspek-aspek perbedaan individual mahasiswa. Komponen layanan pendamping ini penting untuk dikembangkan, karena jika tidak mendapatkan fasilitas pelayanan yang memadai, keragaman latar belakang mahasiswa tersebut dapat memperbesar peluang terjadinya kesulitan penyesuaian diri dan semakin banyaknya kongesti serta putus kuliah pada mahasiswa. Komponen pendidikan yang dimaksud adalah layanan bimbingan dan konseling.

## **2. Kebutuhan Mahasiswa terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi**

Mengkaji dan menelaah kebutuhan mahasiswa terhadap layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi merupakan suatu hal yang mutlak diperlukan. Hal ini merupakan salah satu indikator untuk mewujudkan keberhasilan layanan bimbingan dan konseling baik dalam setting persekolahan maupun dalam setting perguruan tinggi. Sehubungan dengan itu Garland dalam Ardimen mengungkapkan bahwa:

“lembaga-lembaga pendidikan tinggi sekarang ini dihadapkan pada

berbagai kondisi yang menantang dan menuntut perhatian berbagai pihak. Sebenarnya tanggapan-tanggapan yang sesuai dan efektif pada kondisi yang menantang itu dirasakan semakin penting bagi kelangsungan hidup mahasiswa dan pengembangan lembaga-lembaga pendidikan tinggi”.<sup>52</sup>

Seiring dengan semakin meningkatnya perkembangan-perkembangan tersebut, upaya yang dilakukan oleh unit pelayanan konseling mahasiswa (organisasi urusan kemahasiswaan) yang ditujukan untuk memperbaiki kualitas belajar dan kehidupan mahasiswa, mengintegrasikan kelompok-kelompok mahasiswa baru. Untuk menarik dan mempertahankan mahasiswa menjadi kritis dan dinamis, lembaga-lembaga pendidikan tinggi berusaha mempertahankan dan menjadikan mahasiswa berkualitas, menjamin menempatkan para lulusan, mengembangkan dukungan para alumni, dan menguatkan keterlibatan dan peranan seluruh sivitas akademika.<sup>53</sup>

Di atas telah di katakan bahwa mengkaji kebutuhan mahasiswa terhadap layanan bimbingan dan konseling adalah suatu keniscayaan dan asas kebutuhan ini merupakan fokus penting dalam bimbingan dan konseling, karena sejatinya serangkaian kebutuhan yang melekat pada diri mahasiswa adalah spesifik dan kompleks, berbeda dibanding semasa sekolah sebelumnya, lain pula dibanding kelompok seusia yang bukan mahasiswa.

---

<sup>52</sup>Ardimen, *Implementasi Layanan Bimbingan dan konseling di Perguruan Tinggi Dikaitkan Dengan Kebutuhan Mahasiswa*, Tesis pada Program Pascasarjana UPI Bandung, 2000 (tidak diterbitkan), h. 40. Dalam Rifda Elfiah, *Urgensi Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi*, h. 10.

<sup>53</sup>Rifda Elfiah, *Op.Cit.*

Dalam konteks ini Ahmadi dan Rohani menyatakan bahwa:

“Besarnya kemungkinan masalah yang dihadapi mahasiswa dan tingkah laku salah-suai yang ditunjukkan mereka berasal dari pengalaman frustrasi terhambat pemenuhan kebutuhan. Hambatan pemenuhan kebutuhan bergaul, boleh jadi mengakibatkan pengasingan diri, tak diperolehnya penghargaan yang layak, mungkin saja menyebabkan hilangnya motivasi belajar. Tak terpenuhinya kebutuhan kerohanian dapat mendatangkan rasa hampa, rasa bersalah, hidup tanpa arti dan sebagainya. Hambatan pemenuhan kebutuhan seksual seperti tidak pernah pacaran, putus cinta, dan semacamnya dapat melahirkan rasa bingung, sikap putus asa, dan menilai negatif lawan jenis. Pendek kata, dari kebutuhan dan hambatan terhadap pemenuhannya dapat melahirkan berbagai bentuk masalah bagi mahasiswa”.<sup>54</sup>

Kajian tentang kebutuhan ini dapat dilihat dalam teori Maslow tentang teori kebutuhan bertingkat. Dikatakannya bahwa:

“manusia sebagai makhluk yang tidak pernah berada dalam keadaan sepenuhnya puas, bagi manusia, kepuasan itu sifatnya sementara. Jika suatu kebutuhan telah terpuaskan, maka kebutuhan-kebutuhan lainnya akan muncul menuntut pemuasan, begitu seterusnya, itulah yang dimaksud kepuasan sementara menurut Maslow”.<sup>55</sup>

Diingatkannya bahwa dalam pemuasan kebutuhan itu tidak selalu kebutuhan yang ada di bawah di dahulukan dari kebutuhan yang ada di atasnya, walaupun secara umum kebutuhan yang lebih rendah pemuasannya lebih mendesak daripada kebutuhan yang lebih tinggi. Berdasarkan ciri yang demikian, Maslow mengajukan gagasan bahwa kebutuhan yang ada pada manusia adalah merupakan bawaan tersusun menurut tingkat atau bertingkat

---

<sup>54</sup> Abu Ahmadi dan Ahmad Rohani, 2001, dalam Rifda Elfiah, *Urgensi Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi*. h. 11

<sup>55</sup> Mujib, Abdul dan Yusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islami*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, (2001).



mulai dari kebutuhan-kebutuhan dasar fisiologis, kebutuhan akan rasa aman, kebutuhan akan cinta dan memiliki, kebutuhan akan rasa harga diri, dan kebutuhan akan aktualisasi diri, hingga dalam pengembangan teorinya yang terakhir Maslow menyatakan bahwa manusia memiliki kebutuhan yang sangat penting dan tertinggi yaitu kebutuhan spiritualitas.<sup>56</sup>

Mengutip Sunarto, Farozin menyatakan empat kebutuhan yang dimiliki manusia dari yang terendah hingga yang tertinggi yaitu bahwa:

“kebutuhan dasar seorang individu dapat digambarkan kepada kebutuhan jasmaniah, juga keamanan dan pertahanan diri, kebutuhan akan perhatian dan kasih sayang, kebutuhan untuk memiliki, dan kebutuhan aktualisasi diri. Keempat jenis kebutuhan yang dimulai dengan kebutuhan yang paling rendah sampai kepada kebutuhan yang paling tinggi”.<sup>57</sup>

Hirarki kebutuhan tersebut sejalan dengan hirarki kebutuhan yang diutarakan oleh Maslow di atas. Sementara itu kebutuhan khas remaja mahasiswa menurut Sunarto adalah kebutuhan jasmaniah, kebutuhan psikologis, kebutuhan ekonomi, kebutuhan sosial, kebutuhan politik, kebutuhan penghargaan, dan kebutuhan aktualisasi dirinya.

Ditilik dari alasan diperlukannya layanan dan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi, Nurihsan mengemukakan pemikirannya bahwa:

“ada tiga permasalahan yang sering dihadapi mahasiswa dalam proses perkuliahannya yakni problema mahasiswa, problema akademik, dan problema

---

<sup>56</sup>Mujib, Abdul dan Yusuf Mudzakir. (2001). *Nuansa-Nuansa Psikologi Islami*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

<sup>57</sup>Muh. Farozin, *Pendapat dan Kebutuhan Mahasiswa tentang Layanan PA di Perguruan Tinggi*, Makalah, Bandung : UPI, (2009). Dalam Rifda Elfiah, *Urgensi Bimbingan Konseling di Perguruan Tinggi*. h. 12

sosial pribadi”.<sup>58</sup>

*Pertama*, pemberian layanan bimbingan dan konseling mahasiswa didesak oleh banyaknya problema yang dihadapi mahasiswa dalam perkembangan studinya. Belajar di perguruan tinggi memiliki beberapa karakteristik yang berbeda dengan belajar di sekolah lanjutan. Karakteristik utama dari studi di kampus adalah kemandirian, baik dalam pelaksanaan kegiatan belajar dan pemilihan program studi maupun dalam pengelolaan dirinya sebagai mahasiswa. Seorang mahasiswa dipandang telah cukup dewasa untuk memilih dan menentukan program studi yang sesuai dengan bakat, minat, dan cita-citanya, dituntut belajar sendiri. Begitupun dalam mengelola hidupnya mahasiswa dipandang telah dapat mengatur kehidupannya sendiri, bahkan ada beberapa di antaranya sudah berkeluarga dan memiliki anak.

*Kedua*, Problema akademik merupakan hambatan atau kesulitan yang dihadapi mahasiswa dalam merencanakan, melaksanakan, dan memaksimalkan perkembangan belajarnya. Dalam proses ini mahasiswa tidak jarang kesulitan memilih program studi/konsentrasi/pilihan matakuliah yang sesuai dengan kemampuan dan waktu yang tersedia, kesulitan mengatur waktu belajar disesuaikan dengan banyaknya tuntutan dan aktivitas serta kegiatan mahasiswa lainnya, kesulitan dalam mendapatkan sumber belajar dan referensi yang dibutuhkan, kesulitan menyusun makalah, laporan, dan tugas akhir, kesulitan

---

<sup>58</sup> Juntika Nurihsan, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, Bandung: Mutiara, 2005, h. 36-39.

dalam mempelajari buku-buku berbahasa asing, kurang motif atau semangat belajar, kebiasaan belajar yang salah, rendahnya rasa ingin tahu dan ingin mendalami ilmu dan rekayasa, dan kurangnya minat terhadap profesi.

*Ketiga*, problema sosial pribadi yakni permasalahan dalam mengelola kehidupannya sendiri serta menyesuaikan diri dengan kehidupan sosial baik di kampus maupun di lingkungan tempat tinggalnya. Problema yang dimaksud antara lain kesulitan biaya ekonomi/biaya kuliah, kesulitan biaya pemondokan, kesulitan menyesuaikan diri dengan teman sesama mahasiswa di kampus ataupun di tempat tinggal bahkan dengan masyarakat sekitar tempat tinggal, kesulitan dengan masalah-masalah keluarga dan masalah pribadinya.<sup>59</sup>

Dalam merealisasikan kemandirian dan mengatasi permasalahan-permasalahan seperti yang diuraikan di atas perkembangan dan penyelesaiannya tidak selalu mulus dan lancar, banyak hambatan dan problema yang harus dihadapi mahasiswa. Untuk mengembangkan diri dan menyelesaikan hambatan dan problema tersebut diperlukan layanan bimbingan dan konseling yang dilakukan secara sistematis.

Kemudian selanjutnya Aryatmi dalam Ardiment secara lebih operasional menguraikan 8 kebutuhan mahasiswa di perguruan tinggi, yaitu diantara salah satunya ialah:

“Masalah yang lazim dihadapi mahasiswa diantaranya putus hubungan

---

<sup>59</sup>Juntika Nurihsan, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, Bandung: Mutiara, 2005), h. 36-39.

dengan pacar, ragu-ragu memilih karena tidak tahu caranya yang tepat, memilih karena motif yang keliru, merasa bersalah karena masturbasi/onani, kebutuhan/dorongan yang tidak terpenuhi, harus menikah, atau pun tidak sependapat dengan keinginan orang tua dalam memilih jodoh”.<sup>60</sup>

Dinamika perjalanan dan kondisi perkembangan seperti yang diuraikan di atas tidak selamanya sesuai dengan kaidah-kaidah dan konsep-konsep yang diharapkan, namun tidak jarang ditemui adanya sejumlah hambatan dan tantangan yang apabila tidak segera terselesaikan akan berkembang menjadi masalah yang serius. Permasalahannya adalah tidak semua masalah atau hambatan yang dialami mahasiswa itu mampu diselesaikan sendiri oleh mahasiswa yang bersangkutan dan tidak terfasilitasi secara sistematis melalui proses pembelajaran atau perkuliahan. Oleh karena itu upaya peningkatan mutu lulusan perguruan tinggi perlu didukung oleh penyediaan layanan pendidikan yang dapat memfasilitasi pengentasan permasalahan mahasiswa.

### **3. Karakteristik Tugas-tugas Perkembangan Remaja**

Dikaji dari sisi tahap dan proses perkembangan manusia, keberadaan layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi sangat diperlukan kehadirannya. Masa perkembangan mahasiswa adalah masa yang ditandai dengan sejumlah kecenderungan fenomena dan tantangan seperti berikut ini.

Secara umum mahasiswa sedang berada pada tahap perkembangan akhir masa remaja dan memasuki awal masa dewasa. Ada sejumlah tuntutan yang

---

<sup>60</sup> Ardimen, *ibid*, h. 43-44.

ditemui pada masa ini kepada para mahasiswa antara lain mahasiswa dituntut untuk mempersiapkan dirinya menjadi manusia dewasa yang mandiri. Kemandirian inilah yang menjadikan mereka diberi label sebagai manusia dewasa. Pada fase ini mereka dituntut untuk mencapai kematangan fisik, intelektual, emosional, dan sosial bahkan spiritual.<sup>61</sup>

Dalam kehidupan spiritualnya manusia secara bertanggung jawab dituntut untuk mampu mewujudkan perilaku iman dan takwa sesuai dengan agama yang dianutnya. Dalam konteks yang lebih operasional mahasiswa diharapkan mampu menjalankan ibadah sesuai dengan agama yang dianutnya tanpa tergantung kepada kontrol dari luar. Selanjutnya para mahasiswa juga memiliki tugas perkembangan untuk melakukan segenap persiapan memasuki kehidupan berkeluarga, yang berarti mereka dituntut untuk mulai memikirkan pasangan hidup yang cocok, berfikir dan bersikap positif terhadap pernikahan, hidup berkeluarga, dan memiliki anak bahkan dituntut juga memperoleh pengetahuan yang tepat tentang pengelolaan keluarga dan pemeliharaan anak.<sup>62</sup>

Berikutnya adalah persiapan memasuki dunia kerja sebagai salah satu tugas perkembangan manusia. Pada tahapan ini mahasiswa dituntut untuk mampu berfikir antisipatif merencanakan dan mempersiapkan bidang pekerjaan yang sesuai dengan kemampuan, bakat dan minatnya. Karenanya mereka diharapkan

---

<sup>61</sup>Rifda Elfiah, "Urgensi Layanan Bimbingan Dan Konseling Di perguruan Tinggi". (Penelitian Individu yang dilakukan di IAIN Raden Intan Lampung, Bandar Lampung, 2014), h. 15.

<sup>62</sup>*Ibid.*

mempelajari keterampilan atau keahlian yang dituntut oleh suatu pekerjaan tertentu, sebagaimana yang dikatakan oleh Hurlock bahwa remaja/mahasiswa seyogyanya sudah mulai memikirkan masa depan mereka secara sungguh-sungguh karena suatu pekerjaan bagi mahasiswa merupakan sesuatu yang secara sosial diakui sebagai cara (langsung atau tidak langsung) untuk memenuhi kepuasan berbagai kebutuhan atau motif yang tidak terpuaskan secara penuh pada masa sebelumnya, di samping dapat mengembangkan perasaan eksis dalam masyarakat, memperoleh sesuatu yang diinginkan, dan mencapai tujuan hidup.<sup>63</sup>

Selanjutnya transisi jenjang pendidikan dari sekolah menengah atas ke perguruan tinggi membawa serangkaian perubahan, mulai dari sifat dan cara belajar sampai dengan lingkungan kampus, baik yang menyangkut lingkungan fisik maupun sosialnya. Kondisi ini tak luput menuntut mahasiswa untuk mampu menyesuaikan diri secara memadai.

Dinamika perjalanan dan kondisi perkembangan seperti yang diuraikan di atas tidak selamanya sesuai dengan kaidah-kaidah dan konsep-konsep yang diharapkan, namun tidak jarang ditemui adanya sejumlah hambatan dan tantangan yang apabila tidak segera terselesaikan akan berkembang menjadi masalah yang serius. Permasalahannya adalah tidak semua masalah atau hambatan yang dialami mahasiswa itu mampu diselesaikan sendiri oleh mahasiswa yang bersangkutan dan tidak terfasilitasi secara sistematis melalui proses pembelajaran atau

---

<sup>63</sup> Elizabeth B. Hurlock, Psikologi Perkembangan, Jakarta : ERLANGGA, 1985.

perkuliahan. Oleh karena itu upaya peningkatan mutu lulusan perguruan tinggi perlu didukung oleh penyediaan layanan pendidikan yang dapat memfasilitasi pengentasan permasalahan mahasiswa.<sup>64</sup>

Terdapat harapan sosial dalam setiap tahap perkembangan. Setiap kelompok budaya mengharapkan anggotanya menguasai keterampilan tertentu yang penting dan memperoleh pola perilaku yang disetujui pada berbagai usia sepanjang rentang kehidupan. R.J. Havighurst menamakannya tugas-tugas dalam perkembangan. Dalam formulasi Havighurst menggambarkan makna tugas perkembangan sebagai berikut:

*“A developmental task is a task which arises at or about a certain period in the life of the individual, successful achievement of which leads to his happiness and to success with later task, while failure leads to unhappiness in the individual, disapproval by the society, and difficulty with the later tasks”.*<sup>65</sup>

Jadi tugas-tugas perkembangan (*developmental tasks*) mahasiswa merupakan suatu tugas yang muncul pada periode tertentu dalam rentang kehidupan mahasiswa yang apabila mahasiswa mampu menuntaskan tugas tersebut akan melahirkan suatu kepuasan pada dirinya dan akan memperlancar penunaian tugas berikutnya. Sebaliknya ketidak berhasilan mahasiswa menuntaskan tugas-tugas perkembangannya akan melahirkan sejumlah hambatan

---

<sup>64</sup> *Op.Cit.*

<sup>65</sup> Elizabeth B. Hurlock, Psikologi Perkembangan, Jakarta : ERLANGGA, 1985.

untuk pencapaian tugas-tugas perkembangan selanjutnya.<sup>66</sup>

Ditilik dari proses dan tahap perkembangan individu mahasiswa berada di antara masa remaja dengan masa dewasa awal yang secara umum berusia antara 18-27 tahun. Dalam proses perkembangannya terdapat sejumlah karakteristik perkembangan mahasiswa yang merupakan corak atau keragaman yang menunjukkan ciri khas perkembangan yang dialaminya. Sejalan dengan tahapan tersebut mahasiswa juga dihadapkan kepada tantangan yang tidak sedikit yang menuntut mereka untuk bersikap lebih arif, kreatif, dan lebih realistis dalam menyikapinya.<sup>67</sup>

Tugas-tugas dalam perkembangan memiliki tiga macam tujuan yakni, (1) sebagai petunjuk bagi individu untuk mengetahui apa yang diharapkan masyarakat dari mereka pada usia-usia tertentu; (2) dalam memberi motivasi kepada setiap individu untuk melakukan apa yang diharapkan dari mereka oleh kelompok sosial pada usia tertentu sepanjang kehidupan mereka, dan (3) menunjukkan kepada setiap individu tentang apa yang akan mereka hadapi dan tindakan apa yang diharapkan kalau sampai pada tingkatan perkembangan berikutnya.<sup>68</sup>

Becker dalam Ardimen mengemukakan ada empat karakteristik perkembangan yang menggambarkan keterpaduan antara masa remaja dengan

---

<sup>66</sup> Yusuf, Syamsu, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. (Bandung: PT Remaja Rosda Karya, 2000), H. 60.

<sup>67</sup> Rifda Elfiah, *Op.Cit.*

<sup>68</sup> *Op.Cit.*



masa dewasa awal, yaitu sebagai usia produktif, usia reproduktif, usia banyak masalah, dan usia tegang dalam hal emosi<sup>69</sup>. Sekaitan dengan perkembangan mahasiswa ini, Yuwono menguraikan bahwa masa perkembangan mahasiswa merupakan masa yang ditandai oleh kecenderungan gejala dan tantangan sebagai berikut : pertama, para mahasiswa pada umumnya sedang berada pada fase perkembangan akhir remaja dan memasuki masa dewasa. Pada masa ini mereka bukan hanya dituntut untuk mempersiapkan dirinya menjadi manusia mandiri, mencapai kematangan fisik, intelektual, emosional, moral, dan sosial namun juga dituntut untuk memiliki kesiapan untuk memasuki gerbang kehidupan berkeluarga. Kedua, mereka dituntut untuk mampu mempersiapkan karier masa depan. Untuk itu mereka harus mampu berfikir antisipatif mempersiapkan bidang pekerjaan yang sesuai dengan kemampuan dirinya. Ketiga, priode transisional dari sekolah menengah ke perguruan tinggi membawa berbagai macam perubahan, mulai dari sifat dan cara belajar sampai dengan lingkungan kampus, baik yang menyangkut lingkungan fisik maupun sosialnya yang menuntut mahasiswa untuk mampu menyesuaikan diri secara adekuat.<sup>70</sup>

Berkenaan dengan konsep adekuasi penyesuaian diri ini Kartadinata mengemukakan bahwa konsep ini hendaklah didasarkan kepada orientasi positif, dalam arti bahwa penyesuaian diri yang adekuat bukanlah semata-mata terhindar gangguan psikis. Keadaan *well-adjusted* lebih dari sekedar terhindarnya

---

<sup>69</sup> Ardimen, *Loc.Cit.*

<sup>70</sup> Yusuf Syamsu, *Loc.Cit.*

mahasiswa dari gejala-gejala abnormal, karena mahasiswa yang mampu menyesuaikan diri memiliki keterampilan dan ciri-ciri tertentu. Keterampilan dan ciri-ciri yang dimaksud adalah mampu mempersepsikan kenyataan secara tepat, memanfaatkan pengalaman dan menyusun rencana selanjutnya, memperoleh kepuasan kerja, melakukan hubungan sosial yang intim, merasakan dan mengekspresikan kehidupan emosi, dan melihat dirinya secara obyektif.<sup>71</sup>

Sementara itu Havighurst secara rinci menyebutkan ada 11 (sebelas) tugas perkembangan yang dilalui masa remaja/mahasiswa yaitu : mencapai hubungan yang lebih matang dengan teman sebaya, mencapai peran sosial sebagai pria atau wanita, menerima keadaan fisik dan menggunakannya secara efektif, mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya, mencapai jaminan kemandirian ekonomi, memilih dan mempersiapkan karier, mempersiapkan pernikahan dan hidup berkeluarga, mengembangkan keterampilan intelektual dan konsep-konsep yang diperlukan bagi warga negara, mencapai tingkah laku yang bertanggung jawab secara sosial, memperoleh seperangkat nilai dan sistem etika sebagai petunjuk/pembimbing dalam bertindak laku, beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang maha Esa.<sup>72</sup>

---

<sup>71</sup> Sunaryo Kartadinata, *Menguak Tabir Bimbingan dan Konseling sebagai Upaya Pedagogis*, (Bandung: UPI Press, 2011), h. 39.

<sup>72</sup> Yusuf, Syamsu, *Op.Cit.*

## C. Konseling Krisis

### 1. Pengertian Konseling Krisis

Pengertian krisis menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah keadaan yang berbahaya (dalam menderita sakit), keadaan yang genting, kemelut, keadaan suram dalam berbagai hal seperti ekonomi, dan moral. Sedangkan menurut kamus psikologi Simanjuntak mengatakan pengertian krisis adalah suatu titik balik yang jelas dalam perkembangan berbagai kejadian.<sup>73</sup>

Menurut Geldard:

“situasi krisis adalah situasi-situasi dengan resiko tinggi”<sup>74</sup>.

Sedangkan menurut James, dalam Gladding pengertian istilah krisis adalah:

“persepsi atau pengalaman akan suatu peristiwa atau situasi sebagai kesulitan yang tidak dapat ditolerir, yang melebihi sumber daya dan kemampuan seseorang untuk mengatasinya pada saat itu”<sup>75</sup>

---

<sup>73</sup> Geldard (1993 : 138) dalam Amriana, *Konseling Krisis Dengan Pendekatan Konseling Realitas Untuk Menurunkan kecemasan Anak Korban Kekerasan Seksual*. 2014.

<sup>74</sup> *Ibid.*

<sup>75</sup> James dalam buku, Samuel T. Gladding *Konseling Profesi yang Menyeluruh*, PT. INDEKS, Jakarta 2015 h. 288

Menurut Gladding konseling krisis adalah:

“penggunaan beragam pendekatan langsung dan berorientasi pada tindakan, Untuk membantu individu menemukan sumber daya di dalam dirinya dan atau menghadapi krisis secara eksternal”.<sup>76</sup>

Pada dasarnya Konseling krisis berkisar pada memberikan bantuan segera dan dalam berbagai bentuk kepada orang yang membutuhkan, menurut James:

“apa yang terjadi selama krisis menentukan apakah krisis akan menjadi suatu wadah penyakit yang akan berubah menjadi suatu kondisi yang kronis dan bersifat jangka panjang atau tidak”.<sup>77</sup>

## 2. Penemu/Pengembang

Eric Lindemen dan Gerald Caplan dipandang sebagai dua pionir yang paling dikenal dalam bidang konseling krisis. Lindeman membantu tenaga profesional untuk mengenali kesedihan normal akibat kehilangan dan tahap-tahap yang dilalui seseorang dalam memecahkan kesedihan tersebut. Caplan mengembangkan konsep lindemann sampai ke bidang peristiwa traumatis secara total. Dia memandang krisis sebagai suatu kondisi yang dihasilkan dari terhalangnya tujuan hidup, baik itu situasional maupun secara perkembangan.<sup>78</sup>

---

<sup>76</sup>Gladding, *Ibid.*

<sup>77</sup>James, *Ibid.*

<sup>78</sup> Samuel T. Gladding, *Ibid* h. 288.

### 3. Tujuan Konseling krisis

Banyak, tetapi tidak semua, krisis mempunyai waktu yang terbatas dan bertahan antara 6 hingga 8 minggu. Tujuan dari konseling krisis berkisar pada memberikan bantuan segera dan dalam berbagai bentuk kepada orang yang membutuhkan (misalnya, psikologis, keuangan, hukum). “Apa yang terjadi selama krisis menentukan apakah krisis akan menjadi suatu wadah penyakit yang akan berubah menjadi suatu kondisi kronis dan bersifat jangka panjang atau tidak”.<sup>79</sup>

### 4. Peranan Konselor dalam Konseling Krisis

Konselor yang bekerja pada kondisi krisis harus merupakan individu yang matang kepribadiannya, serta mempunyai banyak pengalaman kehidupan yang telah dia hadapi dengan sukses. Dia juga mempunyai keahlian dasar untuk memberi bantuan, berenergi tinggi, mempunyai refleks mental yang cepat, tetapi juga seimbang, kalem, kreatif dan fleksibel dalam menghadapi situasi yang sulit. Konselor sering kali terarah dan aktif dalam situasi krisis. Perannya cukup berbeda dari konseling biasa.<sup>80</sup>

---

<sup>79</sup>Ibid. hlm. 289.

<sup>80</sup>*Ibid.*

## **5. Tahapan dalam Proses Konseling Krisis**

### **1) Mengupayakan Intervensi segera**

Crisis dapat diartikan dalam keadaan “bahaya”; suatu kondisi kacau yang dialami klien atau suatu tingkat distress yang tinggi. Orang yang sedang krisis umumnya tidak dapat menahan stress-nya dalam jangka waktu lama. Mereka butuh intervensi segera.

### **2) Teknik Reassurance**

Dalam fase ini, penting untuk memberikan teknik dukungan untuk mengurangi kecemasan, rasa bersalah, ketegangan, dan memberikan dukungan emosi. Usaha-usaha ini dalam rangka mengupayakan kembali keseimbangan mereka.

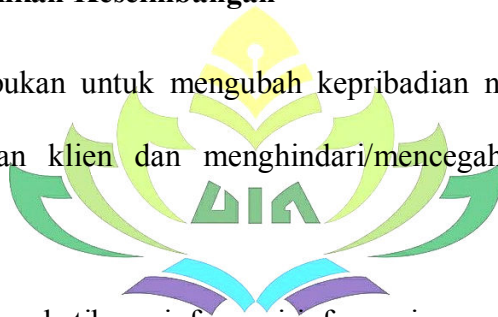
### **3) Mengambil Tindakan**

- i. Orang yang dalam keadaan krisis cenderung berperilaku termangu-mangu; bingung; oleh karena itu perlu mengarahkan mereka ke perilaku yang berarti dan bertujuan.
- ii. Tahap ini bukan waktu yang tepat untuk meminta mereka mengisi kuesioner, memberikan tes psikologi atau mengeksplorasi riwayat hidup mereka.

- iii. Konselor perlu aktif dan berpartisipasi terhadap masalah klien. Mendengarkan adalah hal yang sangat penting dalam mengumpulkan informasi.
- iv. Penting: ketrampilan berkomunikasi; mempertimbangkan persepsi, memperhatikan perasaan klien.<sup>81</sup>

#### **4) Mengembalikan Keseimbangan**

Tahap ini bukan untuk mengubah kepribadian namun mengembalikan keseimbangan klien dan menghindari/mencegah kondisi yang lebih buruk.



Cara: memperhatikan informasi-informasi yang klien berikan dan menunjukkan kemampuan-kemampuan/kekuatan dirinya.

#### **5) Membantu Mengembalikan Harapan dan Kemungkinan Positif**

Karena orang yang krisis merasa tak berdaya dan tak punya harapan, penting untuk membantu mereka menumbuhkan harapan. Jangan beri mereka janji-janji, namun dorong mereka untuk mengatasi masalahnya.

#### **6) Memberikan Dukungan**

Intervensi krisis meliputi pemberian dukungan. Awalnya, mungkin kita sebagai konselor adalah satu-satunya orang yang memberikan dukungan

---

<sup>81</sup>Adhyatman Prabowo, *Proses Konseling Krisis*, tersedia di:  
<http://adhyatmanprabowo.files.wordpress.com>

itu. Namun klien perlu diajak untuk mengembangkan jaringan dukungan dari orang lain juga misalnya: sahabat, orang tua dan sebagainya.

### **7) Fokuskan Pada Problem Solving**

Problem solving merupakan tulang punggung dari konseling krisis. Konselor dan klien mencoba menetapkan problem utama yang menyebabkan krisis, kemudian membantu klien merencanakan dan mengimplementasikan cara-cara tersebut.<sup>82</sup>

## **6. Teknik Konseling Krisis**

Seperti yang telah dijelaskan di atas, teknik yang digunakan dalam konseling krisis sangat beragam sesuai tipe krisis dan akibat yang ditimbulkannya. Bagaimanapun juga, menurut James, apa yang dilakukan seorang pekerja krisis dan kapan dia melakukannya bergantung pada hasil penilaian terhadap pengalaman krisis seseorang yang dilakukan secara kontinu dan mengalir. Berikut adalah model enam langkah intervensi krisis:

Mendengarkan, Memperhatikan, memahami, dan merespon dengan empati, ketulusan, respek, penerimaan, tidak memberikan penilaian, dan sayang.

1. Mendefinisikan masalah, khususnya dari sudut pandang klien.

---

<sup>82</sup> Adhyatman prabowo, M.Psi, materi-proses-dalam-intervensi-konseling-krisis-ppt, <https://adhyatmanprabowo.files.wordpress>.



2. Memastikan keselamatan klien, yang artinya meminimalakan bahaya psikologis dan fisik pada klien atau orang lain.
3. Menyediakan dukungan, artinya berkomunikasi dengan klien secara tulus, dan peduli tanpa pamrih.

Bertindak, terlibat dalam intervensi pada tingkat nondirektif, kolaboratif, atau direktif, sesuai kebutuhan klien yang dinilai dan didukung lingkungan yang tersedia:

4. Memeriksa alternative lain (misalnya, mengenali alternative yang dapat digunakan dan menyadari adanya beberapa puligan yang lebih baik)
5. Membuat rencana, membuat klien merasa mempunyai kendali dan otonomi di dalam proses yang sedang berjalan, sehingga mereka menjadi mandiri.
6. Mendapatkan komitmen dari klien untuk mengambil tindakan yang telah direncanakan.<sup>83</sup>

## **D. Terapi Realitas**

### **1. Pengertian Terapi Realitas**

*Reality Therapy* dikembangkan oleh William Glasser. Yang dimaksud dengan istilah *Reality* ialah suatu standar atau patokan obyektif, yang menjadi

---

<sup>83</sup>Samuel T. Gladding *Konseling Profesi yang Menyeluruh*, PT. INDEKS, Jakarta 2015, h. 289-290.

kenyataan atau realitas yang harus diterima. Realitas atau kenyataan itu dapat berwujud suatu realitas praktis, realitas social, atau realitas moral. Sesuai dengan pandangan behavioristik, yang terutama disoroti pada seseorang adalah tingkah lakunya yang nyata.<sup>84</sup>

Tingkah laku itu dievaluasi menurut kesesuaian atau ketidaksesuaiannya dengan realitas yang ada. Glasser memfokuskan perhatian pada perilaku seseorang pada saat sekarang, dengan menitik beratkan tanggung jawab yang dipikul setiap orang untuk berperilaku sesuai dengan realitas atau kenyataan yang dihadapi. Penyimpangan/ketimpangan dalam tingkah laku seseorang dipandang sebagai akibat dari tidak adanya kesadaran tanggung jawab pribadi; bukan sebagai indikasi/gejala adanya gangguan dalam kesehatan mental menurut konsepsi tradisional.<sup>85</sup>

Bagi Glasser, bermental sehat adalah menunjukkan rasa bertanggung jawab dalam semua perilaku. Tanggung jawab diartikan sebagai kemampuan untuk dapat memenuhi dua kebutuhan psikologis yang mendasar, yaitu kebutuhan untuk dicintai dan mencintai serta kebutuhan menghayati dirinya sebagai orang yang berharga dan berguna, tetapi dengan cara tidak merampas hak orang lain untuk memenuhi kebutuhan mereka. Kemampuan untuk

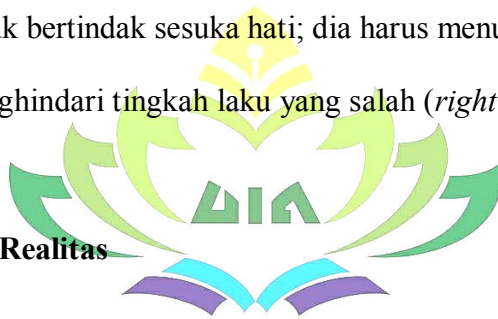
---

<sup>84</sup>Winkell, Sri Hastuti, Bimbingan Konseling Di Institusi Pendidikan (Yogyakarta: MEDIA ABADI, 2004). h. 459.

<sup>85</sup>*Ibid.*

memenuhi kedua kebutuhan dasar itu tidak dimiliki sejak lahir, tetapi harus diperoleh melalui suatu proses belajar.<sup>86</sup>

Dengan demikian, bertanggung jawab merupakan hasil dari aneka usaha belajar memenuhi kebutuhan itu dalam realitas hidup, yang menghadapkan orang pada norma-norma moralitas, adat-istiadat social, adat-istiadat social, nilai-nilai kehidupan, serta pembatasan gerak-gerik yang lain. Orang-perorang tidak diperkenankan untuk bertindak sesuka hati; dia harus menunjukkan tingkah laku yang tepat dan menghindari tingkah laku yang salah (*right and wrong behavior*).<sup>87</sup>



## 2. Konsep Terapi Realitas

Terapi Realitas adalah suatu sistem yang difokuskan pada tingkah laku sekarang. Terapis berfungsi sebagai guru dan model serta mengonfrontasikan klien dengan cara-cara yang bisa membantu klien menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri ataupun orang lain. Inti Terapi Realitas adalah penerimaan tanggung jawab pribadi yang dipersamakan dengan kesehatan mental. *Glasser* mengembangkan Terapi Realitas dari keyakinannya bahwa psikiatri konvensional sebagian besar berlandaskan asumsi-asumsi yang keliru. Terapi Realitas yang menguraikan

---

<sup>86</sup>*Ibid.*

<sup>87</sup>*Ibid.*

prinsip-prinsip dan prosedur-prosedur yang dirancang untuk membantu orang-orang dalam mencapai suatu “identitas keberhasilan“, dapat diterapkan pada psikoterapi, konseling, pengajaran, kerja kelompok, konseling perkawinan, pengelolaan lembaga, perkembangan masyarakat.<sup>88</sup>

Terapi Realitas adalah suatu bentuk modifikasi tingkah laku karena, dalam penerapan-penerapan institusionalnya, merupakan tipe pengondisian operan yang tidak ketat. Salah satu sebab mengapa *Glasser* meraih popularitas adalah keberhasilannya dalam menerjemahkan sejumlah konsep modifikasi tingkah laku ke dalam model praktek yang relatif sederhana dan tidak berbelit-belit.<sup>89</sup>

Terapi Realitas berlandaskan premis bahwa ada suatu kebutuhan psikologis tunggal yang hadir sepanjang hidup, yaitu kebutuhan akan identitas yang mencakup suatu kebutuhan untuk merasakan keunikan, keterpisahan, dan ketersendirian. Kebutuhan akan identitas menyebabkan dinamika-dinamika tingkah laku, dipandang sebagai universal pada semua kebudayaan.<sup>90</sup>

---

<sup>88</sup>Corey Gerald, *Konseling & Psikoterapi Teori Dan Praktek*. ( Bandung : Refika Aditama, 2005 )

<sup>89</sup>*Ibid.*

<sup>90</sup>*Ibid.*

Menurut Terapi Realitas, akan sangat berguna apabila menganggap identitas dalam pengertian “ identitas keberhasilan “ lawan “ identitas kegagalan“. Dalam pembentukan identitas, masing-masing dari kita mengembangkan keterlibatan dengan orang lain dan dengan bayangan diri, yang dengannya kita merasa relatif berhasil atau tidak berhasil.<sup>91</sup>

Maka jelaslah bahwa Terapi Realitas tidak berpijak pada filsafat deterministik tentang manusia, tetapi dibangun diatas asumsi bahwa manusia adalah agen yang menentukan dirinya sendiri. Prinsip ini menyiratkan bahwa konsekuensi-konsekuensi dari tingkah lakunya sendiri. Tampaknya, orang menjadi apa yang telah ditetapkannya.

### **3. Cirri – cirri terapi realitas**

Dalam buku yang ditulis Gerald, sekurang-kurangnya ada delapan cirri yang menentukan terapi realitas sebagai berikut:

1. Terapi realitas menolak konsep tentang penyakit mental. Iya berasumsi bahwa bentuk-bentuk gangguan tingkah laku yang spesifik adalah akibat dari ketidak bertanggung jawaban.

---

<sup>91</sup>*Ibid.*

2. Terapi realitas berfokus pada tingkah laku sekarang alih-alih pada perasaan-perasaan dan sikap-sikap. Meskipun tidak menanggapi perasaan-perasaan dan sikap-sikap itu tidak penting, terapi realitas menekankan kesadaran atau tingkah laku sekarang. Terapi realitas juga tidak bergantung pada pemahaman untuk mengubah sikap-sikap, tetapi menekankan bahwa perubahan sikap mengikuti perubahan tingkah laku.
3. Terapi realitas berfokus pada saat sekarang, bukan kepada masa lampau. Karena masa lampau seseorang itu telah tetap dan tidak dapat diubah, maka yang bisa diubah hanyalah saat sekarang dan masa yang akan datang.
4. Terapi realitas menekankan pertimbangan-pertimbangan nilai. Terapi realitas menempatkan pokok kepentingannya pada peran klien dalam menilai kualitas tingkah lakunya sendiri dalam menentukan apa yang membantu kegagalan yang dialaminya. Terapi ini beranggapan bahwa perubahan mustahil terjadi tanpa melihat tingkah laku dan membuat beberapa mengenai sifat-sifat konstruktif dan destruktifnya.
5. Terapi realitas tidak menekankan transferensi. Ia tidak memandang konsep tradisional tentang transferensi sebagai hal yang penting. Ia memandang transferensi sebagai suatu cara bagi terapis untuk tetap bersembunyi sebagai pribadi. Terapi realitas menghimbau agar menempuh cara beradanya yang sejati, yakni bahwa mereka menjadi diri

sendiri, tidak memainkan peran sebagai ayah dan ibu klien. Terapis bisa menjadi orang yang membantu para klien dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhan mereka sekarang dengan membangun suatu hubungan yang personal dan tulus.

6. Terapi realitas menekankan aspek-aspek kesadaran, bukan aspek-aspek ketaksadaran. Terapi realitas menekankan kekeliruan yang dilakukan oleh klien, bagaimana tingkah laku klien sekarang hingga ia tidak mendapatkan apa yang dia inginkan, dan bagaimana ia bisa terlibat dalam suatu rencana bagi tingkah laku yang berhasil yang berlandaskan perilaku yang bertanggung jawab dan realistis.
7. Terapi realitas menghapus hukuman. Glasser mengingatkan bahwa pemberian hukuman guna mengubah tingkah laku tidak efektif dan bahwa hukuman untuk kegagalan melaksanakan rencana-rencana mengakibatkan perkuatan identitas pada klien dan merusak hubungan terapeutik.
8. Terapi realitas menekankan tanggung jawab, yang oleh Glasser didefinisikan sebagai kemampuan untuk memenuhi kebutuhan – kebutuhan sendiri dan melakukannya dengan cara tidak mengurangi kemampuan orang lain dalam memenuhi kebutuhan – kebutuhan mereka. Belajar bertanggung jawab adalah proses seumur hidup. Meskipun kita semua memiliki kebutuhan untuk mencintai dan dicintai serta kebutuhan

untuk rasa berguna, kita tidak memiliki kemampuan bawaan untuk memenuhi kebutuhan – kebutuhan itu.<sup>92</sup>

Dapat disimpulkan dari delapan cirri realitas tersebut yaitu, mengajarkan tanggung jawab adalah konsep inti dari terapi realitas. Jika kebanyakan hewan didorong oleh naluri, manusia mengembangkan kemampuan untuk belajar dan mengajarkan tanggung jawab. Oleh karenanya terapi realitas menekankan fungsi terapis sebagai pengajar.

Terapis mengajarkan kepada klien cara-cara yang lebih baik dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhannya dengan mengeksplorasi kesitimewaan-keistimewaan dari kehidupan sehari-harinya dan kemudian membuat pernyataan-pernyataan direktif dan saran-saran mengenai cara-cara memecahkan masalah yang lebih efektif. Terapi menjadi suatu pendidikan khusus dimana rencana-rencana dibuat serata alat-alat yang realistic dan bertanggung jawab untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan pribadi diuji.

#### **4. Peranan Konselor dalam Terapi Realitas**

Konselor bertindak khususnya sebagai guru dan model, menerima klien dengan hangat dan penuh keterlibatan serta menciptakan suatu lingkungan yang memungkinkan terjadinya konseling. Konselor akan segera berupaya membangun hubungan pada klien dengan mengembangkan kepercayaan melalui

---

<sup>92</sup>*Ibid.*



keramahan, ketegasan, kejujuran. Konselor menggunakan kata imbuhan kerja—*ing*, seperti *angering* dan *bullying*, untuk menggambarkan pikiran dan tindakan klien.<sup>93</sup>

Jadi, ada penekanan pada pilihan, pada apa yang klien pilih pada pilihannya. Interaksi klien-konselor di fokuskan pada tingkah laku yang ingin di ubah klien dan cara untuk membuat keinginan tersebut menjadi kenyataan. Pendekatan ini menekankan pada tindakan konstruktif dan positif. Metafora dan tema yang di gunakan oleh klien mendapat perhatian khusus.<sup>94</sup>

## 5. Tujuan Terapi Realitas

Tujuan utama dari terapi realitas adalah mambantu klien menjadi rasional dan memiliki mental yang kuat, serta menyadari bahwa dia mempunyai pilihan dalam memperlakukan dirinya sendiri dan orang lain. Tujuan pertama ini berkaitan dengan tujuan kedua: untuk membantu klien mengklarifikasi apa yang diinginkannya di dalam kehidupannya. Menyadari cita-cita hidup sangatlah penting agar manusia dapat bertindak secara bertanggung jawab.<sup>95</sup>

Dalam menilai cita-cita, ahli terapi realitas membantu klien memeriksa asset pribadi selain dukungan lingkungan dan penghambatnya. Klien yang bertanggung jawab untuk memilih prilaku yang memenuhi kebutuhan pribadi.

---

<sup>93</sup>Wubbolding, 1998, Samuel T. Gladding *Konseling Profesi yang Menyeluruh*, PT. INDEKS, Jakarta, 2015.

<sup>94</sup>Glasser, 1988, 2005, op.cit.h. 270

<sup>95</sup>*Ibid.*

Tujuan ketiga dalam terapi realitas adalah membantu klien merumuskan rencana yang realistis, untuk mencapai kebutuhan dan harapan pribadi.<sup>96</sup>

Tujuan tambahan dari terapi realitas adalah membuat konselor terlibat dengan klien dalam hubungan yang penuh makna. Hubungan ini didasarkan pada, pemahaman, penerimaan, empati, dan kemauan konselor untuk mengekspresikan keyakinannya akan kemampuan klien untuk berubah. Tujuan kelima dari terapi realitas difokuskan pada perilaku dan masa sekarang. Percaya bahwa (misalnya, pikiran dan tindakan) berhubungan erat dengan perasaan dan fisiologi. Jadi, perubahan dalam perilaku juga membawa perubahan positif lainnya.<sup>97</sup>

Terakhir, terapi realitas bertujuan untuk menghapus hukuman dan dalih dari kehidupan klien. Sering kali, klien berdalih bahwa dia tidak dapat menjalankan rencana karena takut terkena hukuman jika gagal, baik dari konselor maupun orang-orang di lingkungan luar. Terapi realitas membantu klien memformulasikan suatu rencana baru, jika rencana yang lama tidak berjalan dengan baik.<sup>98</sup>

---

<sup>96</sup>*Ibid.*

<sup>97</sup>*Ibid.*

<sup>98</sup>*Ibid.*

## 6. Strategi Konseling Realitas

Ada dua strategi konseling realitas, yaitu membangun relasi atau lingkungan konseling dan prosedur **WDEP (Want, Doing and Direction, Evaluation, Planning)** sebagai suatu system yang fleksibel pada pelaksanaannya..

**1) Want (Keinginan) :** Langkah mengeksplorasi keinginan yang sebenarnya dari klien (ingat pada umumnya manusia membicarakan hal hal yang tidak diinginkan). Konselor memberikan kesempatan kepada klien untuk mengeksplorasi tentang keinginan yang sebenarnya dari dengan bertanya (mengajukan pertanyaan) bidang-bidang khusus yang relevan dengan problema atau konfliknya : misalnya teman, pasangan, pekerjaan, karir, kehidupan, spiritual, hubungan dengan atasan dan bawahan, dan tentang komitmennya untuk memenuhi keinginan itu.

**2) Doing and Direction (melakukan dengan terarah) :** langkah dimana klien diharapkan mendeskripsikan perilaku secara menyeluruh berkenaan dengan 4 komponen perilaku dan pikiran, tindakan, perasaan dan fisiologis yang terkait dengan hal yang bersifat umum dan hal bersifat khusus. Konselor memberi pertanyaan tentang apa yang dipikirkan, dirasakan, dilakukan, dan keadaan fisik yang dialami untuk memahami perilaku klien secara menyeluruh dan kesadarannya terhadap perilakunya itu.

**3) Evaluation (Evaluasi) :** evaluasi diri klien merupakan inti terapi realitas.

Klien di dorong untuk melakukan evaluasi terhadap perilaku yang telah dilakukan terkait dengan efektifitasnya dalam memenuhi kebutuhan atau keinginan membantu atau bahkan menyulitkan, ketepatan dan kemampuannya, arah dan keterarahannya, persepsinya, dan komitmennya dalam memenuhi keinginan serta pengaruh terhadap dirinya. Pertanyaannya tentang hal-hal yang bersifat evaluasi “diri” disampaikan dengan empatik, kepedulian, dan penuh perhatian positif.

**4) Planning (rencana) :** klien membuat rencana tindakan sebagai perilaku total dengan bantuan konselor. Dalam membantu klien membuat rencana tindakan, konselor mendasarkan pada criteria tentang rencana yang efektif, yaitu : (1) dirumuskan oleh klien sendiri, (2) realistis atau dapat dicapai, (3) ditindak lanjuti dengan segera, (4) berada dibawah control klien, tidak bergantung pada orang lain (tindakan bertanggung jawab).<sup>99</sup>

## **7. Langkah-Langkah Konseling Realitas**

- 1) Membangun keterlibatan klien dalam proses konseling : konselor harus membina hubungan dan keterlibatan emosi serta kerjasama klien, dengan cara penyambutan klien, penciptaan hubungan baik, structuring, mendengarkan keluhan klien, dan mempersetujuan tujuan.

---

<sup>99</sup> Andi Mapiere, *Pengantar Konseling Dan Psikoterapi edisi kedua*, (Jakarta : Raja Wali Pers, 2010)

- 2) Identifikasi prilaku/tindakan kekinian dan ke-disini-an klien :  
pengungkapan prilaku/tindakan klien pada saat akhir-akhir ini, dengan cara mengungkapkan prilaku saat ini, keinginan, kebutuhan, dan persepsinya apa yang dilakukan, bagaimana, waktu/kapan melakukannya dan perasaan terkait dengan perialkunya tersebut.
- 3) Evaluasi : konselor mendorong klien menilai kerealistikan prilaku/tindakan dengan prinsip reality, right, responsibility dengan cara klarifikasi prilaku sekarang, konfrontasi dengan tujuan hidup dalam hubungannya dengan setandar etika, hokum, peraturan sekolah, adat, norma social, keluarga, serta agama.
- 4) Pengembangan perncanaan prilaku yang realistic : konselor mendorong klien untuk menyusun rencana prilaku/tindakan yang realistic sesuai dengan tuntutan lingkungan dan kebutuhan/keinginan, terinci, keterkelolaan, dan konsekuensinya.
- 5) Komitmen : membangun motivasi dan kesanggupan klien, dengan cara pemberian harapan keberhasilan, wawasan manfaat, membangun motivasi dan dorongan internal dan kontrak tingkah laku.
- 6) Pengakhiran tindakan : melakukan evaluasi dan konsekuensinya bilamana klien gagal dalam melakukan tindakan/prilaku yang direncanakan, dengan

cara mendorong klien untuk tidak menolak kegagalan, menyalahkan diri, kecewa, putus asa, dan memikirkan cara baru yang lebih realistis.<sup>100</sup>

## **8. Kelebihan dan Kekurangan Terapi Realitas**

Terapi realitas tampaknya sangat cocok bagi intervensi-intervensi singkat dalam situasi-situasi konseling krisis dan bagi penanganan para remaja dan orang-orang dewasa penghuni lembaga-lembaga untuk tingkah laku criminal. Secara realistis, penggunaan psikoterapi jangka panjang yang mengeksplorasi dinamika-dinamika tak sadar dan masa lampau seorang pada situasi-situasi dan tipe orang-orang tersebut di atas sangat terbatas. Glasser mengembangkan pendekatannya karena keyakinannya bahwa prosedur-prosedur psikoanalitik tidak berhasil pada populasi itu.<sup>101</sup>

Adapun keuntungan-keuntungan yang diperoleh dari terapi realitas tampaknya adalah jangka waktu terapinya yang relatif pendek dan berurusan dengan masalah-masalah tingkah laku sadar. Klien dihadapkan pada keharusan mengevaluasi tingkah lakunya sendiri dan membuat pertimbangan nilai. Pemahaman dan kesadaran tidak dipandang cukup; rencana tindakan dan komitmen untuk melaksanakannya dipandang sebagai inti proses terapeutik. Para klien boleh jadi ingin dimaklumi, memainkan permainan-permainan

---

<sup>100</sup> Yusuf Syamsu, *Konseling Individual Konsep Dasar & Pendekatan* (Bandung : Refika Aditama, 2016)

<sup>101</sup> Winkle W.S. *Bimbingan Dan Konseling Di Institusi Pendidikan* (Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia, 1991)

menyalahkan, dan menganggap orang lain sebagai pihak yang bertanggung jawab atas masalah-masalah yang dihadapi oleh mereka sekarang.<sup>102</sup>

Karena terapi realitas tidak menerima dalih dan menekankan pada penerimaan tanggung jawab oleh klien atas keadaan dirinya, klien harus melihat ke dalam dirinya sendiri dan mencari alternative-alternatif. Misalkan seseorang remaja berada di lembaga pemasyarakatan dan ia adalah produk dari lingkungan yang menyedihkan di mana orang tuanya membenci dan memberikan perlakuan buruk secara fisik maupun psikologis. Terlepas dari sebab-sebab dirinya terlihat dalam pelanggaran hukum, ia sekarang perlu menetapkan apakah tingkah lakunya itu membawa dirinya kepada apa yang diinginkannya. Dalam hal ini, terapis mendorong klien untuk melaksanakan kebebasan dan tanggung jawab.<sup>103</sup>

Kekurangan dari terapi realitas adalah ia tidak memberikan penekanan yang cukup pada dinamika-dinamika tak sadar dan pada masa lampau individu sebagai salah satu determinan dari tingkah lakunya sekarang. Sementara Glasser di satu pihak tampaknya menerima peran masa lampau dan ketakasadaran sebagai factor-faktor kausal dari tingkah laku sekarang, di lain pihak ia menolak nilai factor-faktor tersebut dalam memodifikasi tingkah laku sekarang. Terapi realitas bisa menjadi suatu tipe campur tangan yang dangkal

---

<sup>102</sup>*Ibid.*

<sup>103</sup>*Ibid.*

karena ia menggunakan kerangka yang terlampau disederhanakan bagi praktek terapi.<sup>104</sup>

Sama halnya dengan terapi rasional emotif, terapi realitas memiliki kemungkinan yang besar digunakan oleh tipe pempraktek yang memainkan peran sebagai orang yang ahli dalam menjawab pertanyaan-pertanyaan orang lain seperti bagaimana menjalani hidup, apa yang disebut realistis dan tidak realistis, apa yang dimaksud dengan tingkah laku yang benar dan yang salah, dan apa yang menjadikan suatu tingkah laku yang bertanggung jawab. Jadi, terapis yang tidak menyadari kebutuhan-kebutuhannya sendiri untuk “mengatur orang lain” bisa menghalangi pertumbuhan dan otonomi klien dengan menjadi terlalu moralis dan mempengaruhi klien untuk menerima pandangan terapis tentang kenyataan alih-alih mencari jawaban-jawaban dari dirinya sendiri.<sup>105</sup>

Selanjutnya terapi realitas mereduksi penyelesaian-penyelesaian segenap masalah menjadi beberapa penyebut umum; tanggung jawab pribadi, komitmen kepada nilai-nilai yang realistis, dan pembuatan putusan secara sadar. Ada dimensi-dimensi lain yang tidak diperhatikan secara serius oleh terapi realitas. Akhirnya, pandangan Glasser tentang penyakit mental sebagai “ketidak bertanggung jawaban” adalah pandangan yang kontroversial. Pandangan Glasser itu terlalu menyederhanakan serta tidak sah. Ia tidak mau bertanggung jawab

---

<sup>104</sup>Glasser, *Op.Cit.*

<sup>105</sup>*Ibid.*



bahwa pasien mental adalah orang-orang yang sangat bertanggung jawab sebelum menunjukkan gejala-gejala mereka.<sup>106</sup>

## **E. Kecemasan / Anxiety**

### **1. Pengertian Kecemasan**

Kecemasan atau dalam bahasa Inggrisnya “Anxiety” berasal dari bahasa Latin “angustus” yang berarti kaku, dan “ango, anci” yang berarti mencekik. Kecemasan (anxiety) dapat diartikan sebagai perasaan kuatir, cemas, gelisah, dan takut yang muncul secara bersamaan, yang biasanya diikuti dengan naiknya rangsangan pada tubuh, seperti : jantung berdebar-debar, keringat dingin. Kecemasan dapat timbul sebagai reaksi terhadap “bahaya” baik yang sungguh-sungguh ada maupun yang tidak (hasil dari imajinasi saja) yang seringkali disebut dengan “free-floating Anxiety” (kecemasan yang terus mengambang tanpa diketahui penyebabnya).<sup>107</sup>

Kecemasan adalah keadaan yang berorientasi pada masa yang akan datang, yang ditandai dengan efek negative, dimana seseorang memfokuskan diri pada kemungkinan datangnya bahaya atau kemalangan yang tidak dikontrol. Biasanya rasa cemas ini terjadi pada saat adanya kejadian atau peristiwa tertentu, maupun dalam menghadapi suatu hal. Bahkan kecemasan ini perlu dimiliki oleh manusia. Apabila kecemasan ini berlebihan akan berubah menjadi abnormal, ketika kecemasan yang ada dalam diri individu menjadi berlebihan atau melebihi

---

<sup>106</sup> *Ibid.*

<sup>107</sup> M. Damayantti Mahmud, *Psikologi Suatu Pengantar*, Yogyakarta: BPFE, 1990. h. 235.

dari kapasitas umumnya. Individu yang mengalami gangguan seperti ini bisa dikatakan mengalami gangguan kecemasan yaitu ketakutan yang berlebihan dan sifatnya tidak rasional. Seseorang dikatakan menderita anxiety disorder apabila kecemasan atau anxietas ini mengganggu aktifitas dalam kehidupan dari diri individu tersebut. Salah satunya terganggunya fungsi social dalam diri individu. Misalnya, kecemasan yang berlebihan ini menghambat diri seseorang untuk menjalin hubungan akrab antar individu maupun kelompoknya.<sup>108</sup>

## **2. Factor-faktor terjadinya Kecemasan**

Kecemasan adalah simptom rangsangan perasaan yang telah ditekan. Rangsangan emosi itu adalah suatu reaksi terhadap kekecewaan, terhadap frustrasi. Berkali-kali orang yang mengalami kecemasan macam itu harus menekan ingatannya akan motif rintangan dan dorongan untuk melarikan diri.

Ada 3 faktor penyebab terjadinya kecemasan yaitu :

### **1) Factor Biologis**

Kecenderungan untuk tegang atau gelisah, kecenderungan untuk panic, dan beberapa kontribusi-kontribusi kecil dari gen.

### **2) Factor Psikologis**

Beberapa kejadian yang tampak dan tidak dapat dikontrol oleh individunya kebutuhan perhatian yang tidak terpenuhi. orang tua yang seharusnya membimbing anak-anak mengeksplorasi ketrampilan.

### 3) Factor Sosial

Pistiwa yang menimbulkan stress, mulai yang bersifat pribadi seperti : perkawinan, perceraian, masalah ditempat kerja, kematian orang yang dicintainya, serta kekerasan dalam rumah tangga.<sup>109</sup>

### 3. Ciri-ciri Kecemasan

Adapun ciri-ciri kecemasan yang lain yaitu :

#### 1) Ciri-ciri fisik :

Kegelisahan, kegugupan, tangan atau anggota tubuh yang gemetar, sensasi dari pita ketat yang mengikat di sekitar dahi, kekencangan pada pori-pori kulit perut atau dada, banyak berkeringat, telapak tangan yang berkeringat, pingsan, mulut atau kerongkongan terasa kering, sulit berbicara, sulit bernafas, pusing, merasa lemas, sulit menelan, kerongkongan terasa tersekat, leher atau punggung terasa kaku, panas dingin, sering buang air kecil, mudah marah atau sensitive.

#### 2) Ciri-ciri Behavioral

- a) Prilaku menghindar
- b) Prilaku melekat dan dependen
- c) Prilaku terguncang

---

<sup>109</sup> Laura A. King, *Psikologi Umum Sebuah Pandangan Apresiatif* buku 2 (Jakarta : Salemba Humanika, 2010)

### 3) Ciri-ciri Kognitif

- a) Khawatir tentang sesuatu
- b) Ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah
- c) Berpikir bahwa semuanya tidak lagi bisa dikendalikan
- d) Berpikir bahwa harus bisa kabur dari keramaian
- e) Khawatir akan ditinggal sendirian
- f) Sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran.<sup>110</sup>

### 4. Gejala Kecemasan

Cemas mempunyai penampilan atau gejala yang bermacam-macam, antara lain :

- 1) Gejala jasmaniah (fisiologis) yaitu : ujung-ujung anggota kaki dan tangan dingin, keringat bercucuran, gangguan pencernaan, cepatnya detak jantung, tidur terganggu, kepala pusing, hilang nafsu makan, dan pernafasan terganggu.
- 2) Gejala kejiwaan yaitu : sangat takut, serasa akan terjadi bahaya atau penyakit, selalu merasa lemah dan murung, hilangnya kepercayaan dan ketenangan, suka menyendiri, mudah marah, was-was, dan inginj lari dari kehidupannya.<sup>111</sup>

---

<sup>110</sup> Jeffrey S. Nefid Spencer A, Psikologi Abnormal edisi kelima jilid 1, Erlangga: 2003. h. 164.

<sup>111</sup> Triantoro Safaria, Nofrans Eka Saputra, PT Bumi Aksara : Jakarta, 2009. h. 55.

## 5. **Macam-macam Kecemasan**

Freud membedakan tiga macam kecemasan yakni:

### 1) **Kecemasan realitas**

Tipe pokoknya adalah kecemasan realitas atau rasa takut akan bahaya-bahaya nyata di dunia luar. Kedua tipe kecemasan lain berasal dari kecemasan realitas ini.

### 2) **Kecemasan neurotic**

Adalah rasa takut jangan-jangan insting akan lepas dari kendali menyebabkan sang pribadi berbuat sesuatu yang bisa membuatnya dihukum. Kecemasan neurotic bukanlah ketakutan terhadap insting-insting itu sendiri, melainkan ketakutan terhadap hukuman yang mungkin akan terjadi jika suatu insting dipuaskan. Kecemasan neurotic memiliki dasar dalam kenyataan, sebab dunia sebagaimana diwakili oleh orang tua dan berbagai otoritas akan menghukum anak apabila ia melakukan tindakan-tindakan / impulsive.

### 3) **Kecemasan moral**

Adalah rasa takut akan suara hati. Orang-orang yang super egonya berkembang dengan baik cenderung merasa bersalah jika mereka melakukan atau bahkan berpikir untuk melakukan sesuatu yang bertentangan dengan norma moral dimana mereka dibesarkan. Mereka disebut mendengarkan bisikan suara hati. Kecemasan moral juga

mempunyai dasar dalam realitas, di masa lampau pribadi pernah mendapat hukuman karena melanggar norma moral dan bisa dihukum lagi.<sup>112</sup>

## 6. Cara-cara Mengatasi Kecemasan

Cara-cara mengatasi anxiety (kecemasan) menurut kartini kartono, treatment yang dapat dilakukan untuk mengatasi anxiety adalah dengan menemukan sumber dari ketakutan-ketakutan, kegagalan atau kesusahan, lalu memberi jalan yang sehat untuk memecahkan segala kesulitan hidup. Jeffrey S. Nevid dkk dalam bukunya psikologi abnormal, cara mengatasi anxiety (kecemasan) yaitu:

### 1) Pendekatan psikodinamika

Dari perspektif psikodinamika, kecemasan merefleksikan energy yang dilekatkan konflik-konflik sadar dan usaha ego untuk membiarkannya tetap teredresi. Terapis psikodinamika menyadarkan klien mengenai sumber-sumber konflik yang berasal dari dalam, terapis juga menjajaki sumber kecemasan yang berasal dari keadaan hubungan sekarang ini dari pada hubungan di masa lampau dan mendorong klien untuk mengembangkan tingkah laku yang lebih adaptif.

### 2) Pendekatan humanistic

Para teoritikus humanistic percaya bahwa banyak dari kecemasan kita yang berasal dari represi social diri kita yang sesungguhnya.

---

<sup>112</sup> *Ibid. h. 54.*

Kecemasan terjadi apabila ada ketidakselarasan antara inner self seseorang yang sesungguhnya dan kedok sosialnya mendekat ketaraf kesadaran. Terapi humanistic membantu klien untuk memahami dan mengekspresiakn bakat-bakat serta perasaan-perasaan mereka yang sesungguhnya sehingga klien menjadi bebas untuk menemukan dan menerima diri mereka yang sesungguhnya.

3) Pendekatan biologis

Dalam pendekatan biologis ini, untuk mengatasi kecemasan terapis menekankan pada variasi obat-obatan. Terapis dalam pendekatan biologis umumnya dilakukan oleh kalangan orang-orang medis.

4) Pendektan belajar

Yang menjadi inti dari pendekatan ini adalah usaha untuk membantu klien menjadi lebih efektif dalam menghadapi objek-objek atau situasi-situasi yang menimbulkan ketakutan atau kecemasan.<sup>113</sup>

## **F. Kasus Yang Berkaitan Dengan Masalah Krisis**

### **1. Kekerasan Dalam Pacaran (KDP)**

#### **a) Penngertian kekerasan**

Secara bahasa, kekerasan (violence) dimaknai Mansour sebagai serangan atau invasi (assault) terhadap fisik maupun integritas mental psikologis

---

<sup>113</sup> *Op.Cit.*

seseorang.<sup>114</sup> Sementara menurut Galtung terminology kekerasan atau violence berasal dari bahasa latin vis vis yang berarti daya tahan atau kekuatan atau latus yang berarti membawa sehingga dapat diartikan secara harfiah sebagai daya atau kekuatan untuk membawa.<sup>115</sup>

Kata kekerasan sepadan dengan kata “violence” dalam bahasa Inggris diartikan sebagai suatu serangan atau invasi terhadap fisik maupun integritas mental psikologis seseorang. Sedangkan kata kekerasan dalam bahasa Indonesia umumnya dipahami hanya menyangkut serangan fisik belaka. Dengan demikian, bila pengertian violence sama dengan kekerasan, maka kekerasan di sini merujuk pada kekerasan fisik maupun psikologis.<sup>116</sup>

Berdasarkan uraian di atas dapat diperoleh kesimpulan bahwa kekerasan adalah tindakan agresi dengan menggunakan kekuatan fisik yang dapat merugikan dan menyebabkan penderitaan atau menyakiti orang lain baik secara fisik maupun psikologis.

#### **b) Pengertian Pacaran**

Menurut Cate dan Llyod pacaran atau courtship adalah semua hal yang meliputi hubungan berpacaran (dating relationship) baik yang mengarah ke

---

<sup>114</sup> Fakih, M. Analisis *Gender dan Transformasi Sosial*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1996.

<sup>115</sup> Warsana, W. *Kekuasaan dan Kekerasan Menurut John Galtung*. Yogyakarta: Kanisius. 1992.

<sup>116</sup> *Ibid*



perkawinan maupun yang putus sebelum perkawinan terjadi.<sup>117</sup>

Menurut Baron & Byrne ada beberapa karakteristik dari hubungan pacaran, yaitu perilaku yang saling bergantung satu dan lainnya, interaksi yang beraturan, kedekatan emosional, dan kebutuhan untuk saling mengisi. Hubungan ini terdiri dari orang-orang yang kita sukai, seseorang yang kita sukai, cintai, hubungan yang romantis dan hubungan seksual. Salah satu karakteristik dari pacaran yaitu adanya kedekatan atau keintiman secara fisik (physical intimacy). Keintiman (intimacy) tersebut meliputi berbagai tingkah laku tertentu, seperti berpegangan tangan, berciuman, dan berbagai interaksi perilaku seksual lainnya.<sup>118</sup>

Perilaku pacaran menurut perspektif sosiologi merupakan perilaku yang menyimpang karena berpacaran merupakan sebagian dari pergaulan bebas. Pacaran berarti tahap untuk saling mengenal antara seorang pemuda dan pemudi yang saling tertarik dan berminat untuk menjalin hubungan yang eksklusif (terpisah, sendiri, istimewa).<sup>119</sup>

Menurut pandangan Islam, pacaran hukumnya haram. Sebab dalam aktivitas pacaran hampir dapat dipastikan akan melanggar semua ketentuan/hukum-hukum terkait interaksi laki-laki dan perempuan. Apalagi

---

<sup>117</sup> Dinastuti. *Gambaran Emotional Abuse dalam Hubungan Berpacaran pada Empat Orang Dewasa Muda*. Jurnal Manasa, Volume 2, Nomor 1. 2008.

<sup>118</sup> Christiani Novioleita Devi, "Kekerasan Dalam Pacaran Study Kasus Pada Mahasiswa Yang Pernah Melakukan Kekerasan Dalam Pacaran". (Skripsi Program Studi Bimbingan Dan Konseling Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta, 2013)

<sup>119</sup> *Ibid*

fakta membuktikan bahwa pacaran merupakan awal dari perbuatan zina yang diharamkan. Oleh karena itu tidak ada istilah dan praktik “pacaran Islami” sebelum menikah.<sup>120</sup>

Berdasarkan uraian di atas dapat diperoleh kesimpulan bahwa pacaran adalah suatu proses hubungan antara dua orang (lakilaki dan perempuan) yang membangun komitmen untuk berinteraksi social dan melakukan aktivitas bersama-sama dengan maksud menuju hubungan yang lebih berkualitas (pertunangan atau pernikahan).

#### **c) Pengertian Kekerasan Dalam Pacaran**

Dalam literature bahasa Indonesia kekerasan dalam rumah tangga mengacu pada penganiayaan terhadap pasangan baik menikah atau tidak menikah, wife beating, conjugal violence, intimate violence, battering, partners abuse, yang kadang digunakan untuk maksud yang lebih spesifik.<sup>121</sup> Pengertian tersebut memiliki basis rumah tangga, bila dalam konteks berpacaran, maka dapat dimaknai sebagai penganiayaan yang terjadi terhadap pasangan dalam sebuah hubungan pacaran, kekerasan verbal, pukulan, penyalahgunaan hubungan berpacaran, yang kadang digunakan untuk maksud yang lebih spesifik.

Kekerasan Dalam Pacaran adalah suatu tindakan berdasarkan perbedaan

---

<sup>120</sup>Luky Rouf, *Kau Yang Terbaik Dari Yang Maha Baik* ( Wahyu Qolbu, January 2017)

<sup>121</sup>Chuisairi, A. *Analisis Gender dan Transformasi Sosial*. Jurnal Arkhatipe, 1(1), 4-13. 2000.

jenis kelamin yang berakibat atau mungkin berakibat kesengsaraan atau penderitaan secara fisik, seksual atau psikologis, termasuk ancaman tindakan tertentu, pemaksaan atau perampasan kemerdekaan secara sewenang-wenang, baik yang terjadi di depan umum atau dalam kehidupan pribadi.<sup>122</sup>

Berdasarkan perspektif kekerasan menurut Bailey menyatakan bahwa perilaku tindak kekerasan merupakan perilaku yang bermaksud menyakit makhluk hidup lain secara fisik dan verbal sehingga merugikan orang lain. Dalam konteks berpacaran menurut Cate dan Llyod (dalam Dinastuti, 2008) pacaran atau courtship adalah semua hal yang meliputi hubungan berpacaran (dating relationship) baik yang mengarah ke perkawinan maupun yang putus sebelum perkawinan terjadi. Dari pengertian di atas, dapat dipahami bahwa kekerasan dalam berpacaran adalah semua perilaku yang bermaksud menyakiti pasangan dalam sebuah hubungan secara fisik dan verbal sehingga merugikan orang lain.<sup>123</sup>

Berdasarkan uraian di atas dapat diperoleh kesimpulan bahwa kekerasan dalam pacaran adalah segala bentuk tindakan yang mempunyai unsur kekerasan yang meliputi kekerasan secara fisik, seksual, atau psikologis yang terjadi dalam sebuah hubungan pacaran, baik yang dilakukan di depan umum maupun dalam kehidupan pribadi.

---

<sup>122</sup> Subhan, Z. *Kekerasan Terhadap Perempuan*. (Yogyakarta: Pustaka Pesantren, 2004)

<sup>123</sup> Dinastuti. *Gambaran Emotional Abuse dalam Hubungan Berpacaran pada Empat Orang Dewasa Muda*. Jurnal Manasa, Volume 2, Nomor 1. 2008.

#### **d) Bentuk-bentuk Kekerasan Dalam Pacaran**

Menurut Subhan, bentuk-bentuk kekerasan yang sering dilakukan meliputi :

- 1) Kekerasan Fisik, berupa pelecehan seksual, seperti rabaan, colean yang tidak diinginkan, pemukulan, penganiayaan, serta pemerkosaan.
- 2) Kekerasan Nonfisik, berupa pelecehan seksual, seperti sapuan, siulan, atau bentuk perhatian yang tidak diinginkan, direndahkan, dianggap selalu tidak mampu, memaki.<sup>124</sup>

Menurut Shinta dan Bramanti, bentuk-bentuk kekerasan antara lain :

- 1) Kekerasan fisik, adalah penggunaan secara intensif kekuatan fisik yang berpotensi menyebabkan luka, bahaya, cacat dan kematian.
- 2) Kekerasan seksual, adalah upaya melakukan hubungan seksual yang melibatkan seseorang yang tidak memiliki kemampuan untuk memahami kelaziman/kebiasaan atau keadaan dari aksi tersebut, tidak mampu untuk menolak, atau tidak mampu mengkomunikasikan ketidakinginan untuk turut dalam hubungan seksual dan lain-lain.
- 3) Kekerasan psikologis/emosional dapat berupa tindakan kekerasan, ancaman kekerasan, atau taktik kekerasan/paksaan. Tidak hanya terbatas pada penghinaan pada korban, tetapi juga mencakup kontrol terhadap apa yang dapat atau tidak dapat korban lakukan, menahan informasi dari korban,

---

<sup>124</sup> Subhan, Z. Kekerasan Terhadap Perempuan. (Yogyakarta: Pustaka Pesantren, 2004)

mengisolasi korban dari teman-teman dan keluarga, dan menyangkal akses korban terhadap uang atau sumber-sumber daya yang mendasar lainnya.

4) Kekerasan ekonomi terjadi ketika pelaku kekerasan mengontrol secara penuh uang korban dan sumber-sumber ekonomi lainnya.<sup>125</sup>

Berdasarkan uraian di atas dapat diperoleh kesimpulan bahwa bentuk-bentuk kekerasan dalam pacaran meliputi kekerasan fisik, kekerasan verbal atau psikis, kekerasan seksual dan kekerasan ekonomi.

#### e) Aspek-aspek Kekerasan dalam Pacaran

Ada beberapa aspek yang dapat dijadikan sebagai indikator terjadinya kekerasan dalam pacaran. Berikut adalah penggolongan yang dikemukakan oleh Engel :

- a. Adanya dominasi: korban dikendalikan dan dipaksa oleh orang lain melakukan atau mengikuti kegiatan pelaku ataupun keinginan-keinginan yang diharapkan.
- b. Mengalami serangan verbal (verbal assault): korban mengalami kekerasan emosional melalui kata-kata yang mengecilkan, merendahkan, mengkritik, dipermalukan, diejek, diancam, disalahkan terus menerus, diujani kata-kata kasar yang mengekspresikan kebencian dan menyalahkan. Serangan verbal dapat pula berupa pembunuhan karakter (character assassination): membesar-besarkan

---

<sup>125</sup> Shinta, D.H; Bramanti, O.C. *Kekerasan dalam Rumah Tangga*. Jakarta : LBH APIK dan Aliansi Nasional Reformasi KUHP. 2007.

kesalahan, mengkritik dan mempermalukan pasangan di depan orang lain, mengecilkan prestasi pasangan.

c. Harapan yang salah (abusive expectation): korban dituntut memberikan sesuatu yang tidak mungkin dipenuhi, karena pelaku tidak pernah puas dengan apapun yang dilakukan oleh pasangannya. Korban dipaksa pasangannya untuk mengikuti kehendaknya dengan memanipulasi ketakutan, rasa bersalah atau kasih sayang dari pasangannya tersebut.

d. Mengalami konflik atau krisis: korban berada pada posisi pertengkaran, dan bermasalah dengan orang lain, dan mengalami perubahan suasana hati yang cepat dan drastis, hal ini biasanya dapat disebabkan karena ledakan emosi secara tiba-tiba tanpa ada sebab yang jelas, dan respons yang tidak konsisten untuk stimulus yang sama dari pelaku.

e. Mengalami pelecehan seksual (sexual harassment): pendekatan secara seksual yang tidak dapat diterima, tingkah laku seksual yang tidak diharapkan atau tidak dapat diterima; misalnya korban dipaksa berhubungan seksual, disentuh bagian-bagian tubuh tertentu dengan cara yang kasar atau tidak sopan.<sup>126</sup>

Berdasarkan uraian di atas dapat diperoleh kesimpulan bahwa aspek-

---

<sup>126</sup> Engel, B. *The Emotionally Abusive Relationship: A Breakthrough Program to Overcome Unhealthy Patterns*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc. 2002.

aspek kekerasan dalam pacaran meliputi adanya dominasi, harapan yang salah (abusive expectation), mengalami konflik atau krisis dan mengalami pelecehan seksual (sexual harassment), kekerasan fisik, kekerasan psikis/mental dan kekerasan ekonomi.

**f) Factor-faktor Terjadinya Kekerasan Dalam Pacaran**

Menurut Setyawati ada beberapa faktor yang mempengaruhi seseorang melakukan kekerasan dalam pacaran , yaitu :

a. Pola asuh dan lingkungan keluarga yang kurang menyenangkan, keluarga merupakan lingkungan sosial yang amat berpengaruh dalam membentuk kepribadian seseorang. Masalah-masalah emosional yang kurang diperhatikan orang tua dapat memicu timbulnya permasalahan bagi individu yang bersangkutan di masa yang akan datang. Misalkan saja sikap kejam orang tua, berbagai macam penolakan dari orang tua terhadap keberadaan anak, dan sikap disiplin yang diajarkan secara berlebihan. Hal-hal semacam itu akan berpengaruh pada peran (role model) yang dianut anak itu pada masa dewasanya.

Bila model peran yang dipelajari sejak kanak-kanak tidak sesuai dengan model yang normal atau model standard, maka perilaku semacam kekerasan dalam pacaran ini pun akan muncul.

b. Peer Group, teman sebaya memiliki pengaruh yang besar dalam memberikan kontribusi semakin tingginya angka kekerasan antar pasangan.

Berteman dengan teman yang sering terlibat kekerasan dapat meningkatkan resiko terlibat kekerasan dengan pasangannya.

c. Media Massa, TV atau film juga sedikitnya memberikan kontribusi terhadap munculnya perilaku agresif terhadap pasangan. Tayangan kekerasan yang sering muncul dalam program siaran televisi maupun adegan sensual dalam film tertentu dapat memicu tindakan kekerasan terhadap pasangan.

d. Kepribadian, teori sifat mengatakan bahwa orang dengan tipe kepribadian A lebih cepat menjadi agresif daripada tipe kepribadian B (Glass, 1977). Dan hal ini berlaku pula pada harga diri yang dimiliki oleh seseorang. Semakin tinggi harga diri yang dimiliki oleh seseorang maka ia memiliki peluang yang lebih besar untuk bertindak agresif.

e. Peran Jenis Kelamin, pada banyak kasus, korban kekerasan dalam pacaran adalah perempuan. Hal ini terkait dengan aspek sosio budaya yang menanamkan peran jenis kelamin yang membedakan laki-laki dan perempuan. Laki-laki dituntut untuk memiliki citra maskulin dan macho, sedangkan perempuan feminine dan lemah gemulai. Laki-laki juga dipandang wajar jika agresif, sedangkan perempuan diharapkan untuk mengekang agresifitasnya.<sup>127</sup>

---

<sup>127</sup> Setyawati, K. *Studi Eksploratif Mengenai Faktor-Faktor Penyebab dan Dampak Sosial Kekerasan Dalam Pacaran (Dating Violence) di Kalangan Mahasiswa*. Skripsi. Surakarta. Fisip Universitas Sebelas Maret. 2010.



Menurut Satgas Remaja Ikatan Dokter Anak Indonesia faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya kekerasan dalam pacaran antara lain :

- a. Faktor individu yaitu, kematangan otak dan konstitusi genetik (antara lain temperamen).
- b. Faktor pola asuh orangtua dimasa anak dan pra-remaja.
- c. Faktor lingkungan yaitu kehidupan keluarga, budaya lokal, dan budaya asing. Berdasarkan uraian di atas dapat diperoleh kesimpulan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya kekerasan dalam pacaran meliputi hal-hal sebagai berikut: pola asuh dan lingkungan keluarga yang kurang menyenangkan, peer group, media masa, kepribadian, dan peran jenis kelamin.<sup>128</sup>

**g) Dampak Kekerasan dalam Pacaran**

Menurut Setyawati Kekerasan dalam pacaran menimbulkan dampak baik fisik maupun psikis. Dampak fisik bisa berupa memar, patah tulang, dan sebagainya. Sedangkan luka psikis bisa berupa sakit hati, harga diri yang terluka , terhina, dan sebagainya.<sup>129</sup>

Menurut Engel, dampak utama dari kekerasan emosional yang dialami oleh korban adalah depresi, berkurangnya motivasi, kebingungan, kesulitan berkonsentrasi atau membuat keputusan, rendahnya kepercayaan diri,

---

<sup>128</sup>Satgas Remaja IDAI. *Masalah Kesehatan Mental Emosional Remaja*, tersedia di: <http://www.idai.or.id/remaja.asp>. 2009.

<sup>129</sup>*Op.Cit.* Setyawati.

perasaan gagal atau tidak berarti, keputusasaan, menyalahkan diri sendiri dan menghancurkan diri sendiri. Perasaan yang timbul dalam diri orang yang terlibat dalam kekerasan emosional adalah ketakutan, kemarahan, rasa bersalah, dan rasa malu.<sup>130</sup>

Tindakan kekerasan yang terjadi dalam kehidupan membawa dampak negatif bagi korban. Bukan hanya korban yang harus menanggung beban tersebut melainkan orang-orang terdekatnya sebagai bagian dari keluarga juga terkena dampaknya. Dampak yang terjadi pada korban pun sangat beragam, bersifat fisik dan psikis. Dampak psikis kekerasan emosional menurut Engel antara lain: rasa cemas dan takut yang berlebihan. Kecemasan tersebut akan menghambat perempuan untuk mencari bantuan dan menyelesaikan masalahnya. Selain itu rasa percaya diri yang rendah dapat timbul karena perlakuan pasangan yang membuatnya merasa bodoh, tidak berguna dan merepotkan, dampak psikis lain adalah labilnya emosi.<sup>131</sup>

### **G. Penelitian Terdahulu Yang Relevan**

Untuk memperkuat proses penelitian ini, peneliti akan mengemukakan hasil-hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan. Penelitian yang relevan yang akan diuraikan disini ada empat, yaitu:

1. Judul : Urgensi Layanan Bimbingan Dan Konseling Di Perguruan Tinggi.

---

<sup>130</sup> *Op.Cit. Engel.*

<sup>131</sup> *Op.Cit.*

(studi ini bertujuan untuk mengetahui dan memahami serta memperoleh gambaran yang jelas dan objektif tentang urgensi layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi yakni di IAIN Raden Intan Bandar Lampung.)

Penulis : Rifda Elfiah.

Tahun : 2014.

Dalam penelitian ini menjelaskan mengenai urgensi layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi, studi ini bertujuan untuk mengetahui dan memahami serta memperoleh gambaran yang jelas dan objektif tentang urgensi layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi yakni di IAIN Raden Intan Bandar Lampung.

Persamaan peneliti terdahulu dan sekarang adalah sama-sama melakukan penelitian di IAIN Raden Intan Lampung. Perbedaannya terletak pada proses dan tujuannya yaitu, pada peneliti terdahulu bertujuan untuk mengetahui dan memahami serta memperoleh gambaran yang jelas dan objektif tentang urgensi bimbingan dan konseling di IAIN Raden Intan Lampung, sedangkan penelitian yang sekarang proses dan tujuannya sebagai upaya untuk menerapkan layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi khususnya layanan konseling krisis dengan pendekatan terapi realitas dalam menangani kecemasan pada mahasiswa korban kekerasan dalam pacaran.

2. Judul : Konseling Krisis Dengan Pendekatan Konseling Realitas Untuk Mengatasi Kecemasan Anak Korban Kekerasan Seksual (Penelitian Single Subject di Pusat Pelayanan Terpadu (PPT) Provinsi Jawa Timur).

Penulis : Amriana.

Tahun : 2015.

Dalam penelitian ini menjelaskan tentang konseling krisis dengan pendekatan konseling realitas untuk mengatasi kecemasan anak korban kekerasan seksual di pusat pelayanan terpadu provinsi Jawa Timur.

Persamaan penelitian terdahulu dan sekarang yaitu sama-sama meneliti tentang kecemasan atau anxietas dan sama-sama menggunakan konseling krisis dengan pendekatan terapi realitas. Dan perbedaannya yaitu, pada penelitian terdahulu kliennya adalah tiga orang anak usia 13-18 tahun sedangkan pada penelitian sekarang pada tiga orang mahasiswa usia 19-20 tahun, kemudian perbedaan terletak pada kasus yang dialami klien, kasus yang dialami klien terdahulu yaitu mengenai kekerasan seksual, sedangkan kasus yang dialami klien saat ini adalah kekerasan dalam pacaran, dan juga terdapat perbedaan lokasi penelitian, apa bila peneliti terdahulu di pusat pelayanan terpadu provinsi Jawa Timur sedangkan lokasi penelitian sekarang di perguruan tinggi UIN Raden Intan Lampung.

3. Judul : pengetahuan remaja tentang fenomena kekerasan dalam pacaran.

Penulis : Elisabeth Haksi Mayawati.

Tahun : 2009

Dalam skripsi ini menjelaskan mengenai pengetahuan remaja tentang fenomena kekerasan dalam pacaran, Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengetahuan remaja tentang kekerasan dalam pacaran serta perbedaan pengetahuan antara remaja putra dan putri tentang fenomena tersebut, kekerasan dalam pacaran merupakan fenomena yang banyak terjadi di masyarakat serta mendatangkan dampak negative yang tidak ringan.

Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian sekarang adalah sama-sama meneliti tentang fenomena kekerasan dalam pacaran. Dan perbedaannya yaitu, pada penelitian terdahulu tujuannya untuk mengetahui pengetahuan remaja tentang kekerasan dalam pacaran serta perbedaan pengetahuan antara remaja putra dan putri tentang fenomena tersebut, sedangkan tujuan dari penelitian sekarang adalah upaya untuk menangani fenomena kekerasan dalam pacaran pada mahasiswa di UIN Raden Intan Lampung.

### BAB III

#### METODE PENELITIAN

##### A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini penulis menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian *case study resaerch* (studi kasus) dan bersifat deskriptif. Menurut Denzin dan Lincoln penelitian kualitatif merupakan penelitian yang menggunakan latar alamiah, dengan maksud menafsirkan fenomena yang terjadi dan dilakukan dengan jalan melibatkan berbagai metode yang ada.<sup>132</sup> Pendekatan kualitatif adalah pendektan yang penting untuk memahami suatu fenomena social dan perspektif individu yang diteliti. Pendekatan kualitatif juga merupakan pendekatan yang mana prosedur penelitiannya menghasilkan data deskriptif yang berupa kata – kata yang secara tertulis ataupun lisan dari prilaku orang – orang yang diamati.<sup>133</sup>

Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian *case study* (studi kasus). Menurut Suharismi Arikunto studi kasus adalah pendekatan yang dilakukan secara intensif, terperinci dan mendalam terhadap suatu organisasi, lembaga atau

---

<sup>132</sup> John W. Creswell, *Penelitian Kualitatif & Desain Riset*, Pustaka Pelajar, 2015.

<sup>133</sup> Wahyuni, Pengembangan Koleksi Jurnal studi Kasus di Perpustakaan UIN Sunan Kalkijaga.<http://digilib.uin-suka.ac.id/12295/2/BAB%201,%20V,%20DAFTAR%20PUSTAKA.pdf>. Yogyakarta. 2013. h. 20

gejala – gejala tertentu.<sup>134</sup> Pengertian studi kasus menurut basuki definisi studi kasus adalah suatu bentuk penelitian studi tentang suatu masalah yang bersifat kekhususan, dapat dilakukan baik dengan pendekatan kualitatif maupun kuantitatif, dengan sasaran perorang maupun kelompok, bahkan masyarakat luas.<sup>135</sup>

Sedangkan stake menambahkan bahwa penekanan studi kasus adalah memaksimalkan pemahaman tentang kasus yang dipelajari dan bukan untuk mendapatkan generalisasi, kasus dapat bersifat kompleks maupun sederhana dan waktu mempelajari dapat pendek dan panjang, tergantung waktu untuk berkonsentrasi.<sup>136</sup>

Dari pendapat diatas, penulis memahami bahwa desain penelitian studi kasus dibuat guna dapat menjawab pertanyaan-pertanyaan awal yaitu pada pertanyaan seperti “ *mengapa* “ atau “ *bagaimana* “ pada fokus penelitian sehingga akan mempermudah peneliti ke tahap pengumpulan dan analisis data.

Pada jenis penelitian ini penulis menggunakan studi kasus tunggal. Studi kasus tunggal memungkinkan penulis untuk melakukan eksplorasi mendalam dan spesifik tentang kejadian tertentu atau beberapa peristiwa dari sebuah fenomena. Misalnya penulis meneliti tentang perspektif kepala sekolah tentang bimbingan dan

---

<sup>134</sup>Wahyuni.<http://digilib.uinsuka.ac.id/12295/2/BAB%201,%20V,%20DAFTAR%20PUSTAKA.pdf>. Op.cit. Hlm. 21.

<sup>135</sup> Dini Pramita Susanti dan Siti Mufatahah, *Penerimaan Diri Pada Istri Pertama Poligami Yang Tinggal Dalam Satu Rumah*,  
[http://www.gunadarma.ac.id/library/articles/graduate/psychology/2008/Artikel\\_10502073.pdf](http://www.gunadarma.ac.id/library/articles/graduate/psychology/2008/Artikel_10502073.pdf). Hlm. 8.

<sup>136</sup> Dini Pramitha Susanti dan Siti Mufatahah. *Ibid*. Hlm. 9.

konseling termasuk ke dalam studi kasus tunggal. Termasuk studi kasus tunggal karena penulis hanya meneliti satu orang subjek (peserta penelitian), yaitu kepala sekolah dan penulis pun meneliti satu fenomena saja yaitu pemahaman tentang bimbingan dan konseling.<sup>137</sup> Jadi pada penelitian ini, penulis menggunakan penelitian studi kasus tunggal. Karena peneliti ingin melakukan penelitian secara rinci dan mendalam dalam kurun waktu tertentu untuk membantu konseli mengubah perilaku positif serta mampu menjadi pribadi yang mandiri dan bertanggung jawab.

## **B. Sasaran dan Lokasi Penelitian**

### **1. Sasaran Penelitian**

#### **a. Konseli**

Konseli adalah seorang mahasiswi yang mengalami kecemasan korban kekerasan dalam pacaran, yaitu seorang remaja yang dulunya anak yang ramah, suka bercanda, senang bergaul dengan teman sebayanya, kini dia sering gelisah, mudah marah, suka menyendiri, menghindari dari keramaian, sering merasa khawatir.

#### **b. Informan**

Informan dalam penelitian ini adalah orang tua, ketua kelas, dan sahabat konseli.

---

<sup>137</sup>Tohirin, metode penelitian kualitatif dalam pendidikan dan bimbingan konseling ( Jakarta : Rajawali Pers, 2013) h. 22



## 2. Lokasi penelitian

Lokasi penelitian ini bertempat di UIN Raden Intan Lampung.

### C. Jenis dan Sumber Data

#### a. Jenis data

Jenis data yang digunakan pada penelitian ini adalah data yang bersifat non statistik, dimana data yang diperoleh nantinya dalam bentuk kata verbal (diskripsi) bukan dalam bentuk angka. Adapun jenis data dalam penelitian ini adalah:

- 1) Data primer yaitu data yang langsung diambil dari sumber pertama di lapangan. Dalam data primer ini dapat diperoleh keterangan kegiatan keseharian, tingkah laku, latar belakang dan masalah konseli, pandangan konseli tentang keadaan yang telah dialami, dampak dengan adanya masalah yang dialami konseli, proses serta hasil dengan adanya konseling krisis.
- 2) Data sekunder yaitu data yang diambil dari sumber kedua atau berbagai sumber guna melengkapi data primer. Di peroleh dari gambaran lokasi penelitian, keadaan lingkungan konseli, riwayat pendidikan konseli, dan perilaku keseharian konseli.<sup>138</sup>

#### b. Sumber data

Yang dimaksud sumber data adalah subyek dari mana data diperoleh.

---

<sup>138</sup> Burhan Bungin, *metode Penelitian Sosial: Format-format Kuantitatif dan Kualitatif* (Surabaya: Universitas Airlangga, 2001), hal. 128

- 1) Sumber Data Primer yaitu sumber data yang langsung diperoleh penulis di lapangan yaitu informasi dari klien.
- 2) Sumber Data Sekunder yaitu sumber data yang diperoleh dari orang lain sebagai pendukung guna melengkapi data yang penulis peroleh dari data primer.<sup>139</sup> Sumber ini bisa diperoleh dari keluarga klien, guru wali kelas klien dan teman klien. Dalam penelitian ini data diambil dari orang tua klien (X), teman klien (AN) dan ketua kelas klien (SW).

#### **D. Tahap-tahap Penelitian**

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan tiga tahapan dalam penelitian, sebagaimana yang ditulis oleh Lexy J. Moleong dalam bukunya “Metode Penelitian Kualitatif”. Tiga tahapan tersebut antara lain:

##### **1) Tahap Pra Lapangan**

Tahapan ini digunakan untuk menyusun rancangan penelitian, memilih lapangan penelitian, mengurus perizinan, menjajaki dan menilai keadaan lapangan, memilih dan memanfaatkan informasi, menyiapkan perlengkapan dan persoalan lapangan, semua itu digunakan peneliti untuk memperoleh deskripsi secara global tentang obyek penelitian, yang akhirnya menghasilkan rencana penelitian bagi peneliti selanjutnya.

##### **2) Tahap Persiapan Lapangan**

---

<sup>139</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek* (Jakarta: PT.Rineka Cipta, 2002), hal. 129.

Pada tahap ini peneliti memahami penelitian, persiapan diri memasuki lapangan dan berperan serta sambil mengumpulkan data yang ada di lapangan. Di sini peneliti menindaklanjuti serta memperdalam pokok permasalahan yang diteliti dengan cara mengumpulkan data-data hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan.

### 3) Tahap Pekerjaan Lapangan

Dalam tahap ini, peneliti menganalisa data yang telah didapatkan dari lapangan, yakni dengan menggambarkan dan menguraikan masalah yang ada sesuai dengan kenyataan.<sup>140</sup>

## E. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data yang peneliti gunakan adalah sebagai berikut:

### a. Observasi (pengamatan)

Observasi adalah adanya perilaku yang tampak dan adanya tujuan yang ingin dicapai. Perilaku yang tampak dapat berupa perilaku yang dapat dilihat langsung oleh mata, dapat didengar, dapat dihitung, dan dapat diukur.<sup>141</sup> Pada observasi ini penulis memperoleh perubahan perilaku yang tampak pada diri FT seperti, gelisah ditandai dengan raut wajah sering murung, sering menyendiri di

---

<sup>140</sup> Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2005) hal. 127-148.

<sup>141</sup> Haris Herdiansyah, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Salemba Humanika 2011), hal. 131-132

suatu tempat ditunjukkan dengan seringnya FT duduk menyendiri di pinggir embung kampus UIN Raden Intan Lampung.

b. Wawamcara

Wawamcara adalah percakapan yang dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara (interviewer) yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara (interviewee) yang memberikan jawaban atas pertanyaan tersebut.<sup>142</sup> Maka didapatlah informasi bahwasanya FT mengalami beberapa perubahan perilaku seperti yang mulanya dia adalah anak yang ceria, ramah, dan rajin namun sekarang berubah menjadi pemurung, lebih suka berdiam diri yang mulanya sering aktif berdiskusi sekarang lebih sering diam, lebih sensitive mudah marah ketika diajak bercanda, lebih sering diam dikamar sendirian sambil mendengarkan lagu-lagu yang bernuansa kesedihan. Keterangan seperti ini didapat oleh penulis dari orang tua, teman dekat konseli, dan ketua kelas konseli.

c. Dokumentasi

Metode dokumentasi adalah salah satu metode pengumpulan data kualitatif dengan melihat atau menganalisis dokumen-dokumen yang dibuat oleh subjek sendiri atau orang lain tentang subjek. Metode dokumentasi merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan peneliti untuk mendapatkan gambaran dari sudut pandang subjek melalui suatu media tertulis dan dokumen lainnya yang tertulis atau dibuat langsung oleh subyek yang bersangkutan.

---

<sup>142</sup> Lexy J. Moeloeng, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2008), hal. 186

Dokumen merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang. Dokumen yang berbentuk tulisan misalnya catatan harian, sejarah kehidupan (life histories), ceritera, biografi, peraturan, kebijakan. Dokumen yang berbentuk gambar, misalnya foto, gambar, patung, film dan lain-lain. Metode dokumentasi merupakan pelengkap dari penggunaan metode observasi dan wawancara dalam penelitian kualitatif.<sup>143</sup>

#### **F. Teknik Analisis Data**

Data hasil penelitian yang telah dikumpulkan sepenuhnya dianalisis secara kualitatif. Analisis data dilakukan setiap saat pengumpulan data di lapangan secara berkesinambungan. Diawali dengan proses klarifikasi data agar tercapai konsistensi, dilanjutkan dengan langkah abstraksi-abstraksi teoritis terhadap informasi lapangan, dengan mempertimbangkan menghasilkan pernyataan-pernyataan yang sangat memungkinkan dianggap mendasar dan universal. Gambaran dan informasi tentang peristiwa atas obyek yang dikaji tetap mempertimbangkan derajat koherensi internal, masuk akal, dan berhubungan dengan peristiwa factual dan realistic. Dengan cara melakukan komparasi hasil temuan dan pendalaman makna, maka diperoleh suatu analisis data yang terus menerus secara simultan sepanjang proses penelitian.<sup>144</sup>

---

<sup>143</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2011), hal. 240

<sup>144</sup> Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: PT Raja Grafindo, 2001), hal. 106

Analisis data kualitatif adalah upaya yang dilakukan dengan jalan bekerja dengan data, mengorganisasikan data, memilah-milah menjadi satuan yang dapat dikelola, mensistensiskannya, mencari dan menemukannya pola, dan menemukan apa yang penting dan apa yang dipelajari, dan memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain.<sup>145</sup>

Teknik analisis data ini dilakukan setelah proses pengumpulan data yang telah diperoleh. Penelitian ini bersifat studi kasus, untuk itu, analisis data yang digunakan adalah deskriptif-komparatif yaitu setelah terkumpul dan diolah maka langkah selanjutnya adalah menganalisis data tersebut. analisa yang dilakukan untuk mengetahui tentang proses yaitu dengan membandingkan proses konseling krisis dengan terapi realitas secara teoritik dan konseling krisis dengan terapi relitas di lapangan.

#### **G. Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data**

Agar data ini benar-benar bisa dipertanggung jawabkan maka dalam penelitian kualitatif dibutuhkan teknik pengecekan keabsahan data, sehingga memperoleh tingkat keabsahan data. Teknik untuk memeriksa keabsahan data antara lain:

##### **a. Perpanjang Keikutsertaan**

Keikutsertaan peneliti sangat menentukan dalam pengumpulan data.

Keikutsertaan tersebut tidak hanya dilakukan dalam waktu yang singkat, tetapi

---

<sup>145</sup> Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2009), hal. 248.

memerlukan perpanjangan keikutsertaan pada latar penelitian. Peneliti dengan perpanjangan keikutsertaannya akan banyak mempelajari kebudayaan dapat menguji ketidakbenaran informasi yang diperkenalkan oleh distorsi, baik yang berasal dari diri sendiri maupun dari responden, dan membangun kepercayaan subyek. Dengan demikian, penting sekali arti perpanjangan keikutsertaan peneliti guna berorientasi dengan situasi, juga guna memastikan apakah konteks itu dipahami dan dihayati.<sup>146</sup>

b. Meningkatkan Ketekunan

Meningkatkan ketekunan berarti melakukan pengamatan secara lebih cermat dan berkesinambungan. Dengan cara tersebut maka kepastian data dan urutan peristiwa akan dapat direkam secara pasti dan sistematis. Sebagai bekal peneliti untuk meningkatkan ketekunan adalah dengan cara membaca berbagai referensi buku maupun hasil penelitian atau dokumentasi – dokumentasi terkait dengan temuan yang diteliti.

c. Trianggulasi

Trianggulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain. Diluar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data itu. Trianggulasi dibedakan menjadi empat macam, yakni:

---

<sup>146</sup> Lexy J. Moeloeng, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2008), hal. 327-328

- 1) Trianggulasi data (*data trianggulation*) atau trianggulasi sumber adalah penelitian dengan menggunakan berbagai sumber data yang berbeda untuk mengumpulkan data yang sejenis.
- 2) Trianggulasi peneliti (*investigator trianggulation*) adalah hasil peneliti baik data maupun simpulan mengenai bagian tertentu atau keseluruhannya bisa diuji validitasnya dari beberapa peneliti.
- 3) Trianggulasi metodologis (*methodological trianggulation*) jenis trianggulasi bisa dilakukan oleh seorang peneliti dengan mengumpulkan data sejenis tetapi dengan menggunakan teknik atau metode pengumpulan data yang berbeda.
- 4) Trianggulasi teoritis (*theoretical trianggulation*) trianggulasi ini dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan perspektif lebih dari satu teori dalam membahas permasalahan yang dikaji.

Dalam trianggulasi data atau sumber, peneliti menggunakan beberapa sumber untuk mengumpulkan data dengan permasalahan yang sama. Artinya bahwa data yang ada di lapangan diambil dari beberapa sumber penelitian yang berbeda-beda dan dapat dilakukan dengan:

- 1) Membandingkan data hasil pengamatan dengan data hasil wawancara.
- 2) Membandingkan apa yang dikatakan orang di depan umum dengan apa yang dikatakan secara pribadi.



- 3) Membandingkan apa yang dikatakan orang-orang tentang situasi penelitian dengan apa yang dikatakan sepanjang waktu.
- 4) Membandingkan keadaan dan prespektif seseorang dengan berbagai pendapat dan pandangan orang seperti rakyat biasa, orang berpendidikan dan orang berada.
- 5) Membandingkan hasil awal wawancara dengan isi suatu dokumen yang berkaitan.

Penelitian menggunakan teknik wawancara, pada saat yang lain menggunakan teknik observasi dan dokumentasi, penerapan teknik pengumpulan data yang berbeda-beda ini sedapat mungkin untuk menutupi kelemahan atau kekurangan sehingga data yang diperoleh benar-benar akurat.<sup>147</sup>

---

<sup>147</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2011), hal. 269

## **BAB IV**

### **PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Umum Objek Penelitian**

##### **1. Deskripsi Profil UIN Raden Intan Lampung**

###### **a. Sejarah singkat UIN Raden Intan Lampung**

IAIN Raden Intan Lampung adalah perguruan tinggi agama Islam tertua dan terbesar di Lampung. Dalam lintas perjalanan sejarahnya, IAIN Raden Intan Lampung melintasi beragam fase, mulai dari fase rintisan, kemudian fase pendirian, dan pembangunan, lalu fase pengembangan hingga mencapai kemajuan sekarang ini.

###### **Fase Rintisan dan Pendirian (1961-1973)**

Pada mulanya, IAIN Raden Intan Lampung merupakan lembaga pendidikan tinggi Islam di bawah Yayasan Kesejahteraan Islam Lampung (YKIL). Yayasan ini diketuai oleh raden Muhammad sayyid berdiri pada 1961 sebagai yayasan social. Yayasan ini bertujuan membangun rumah-rumah peribadatan umat Islam dan pendidikan Islam di wilayah Lampung.

Pada 1963, YKIL mengadakan Musyawarah Alim Ulama se-Lampung bertempat di Kota Metro Lampung Tengah dengan agenda menghimpun potensi alim ulama dan mengintegrasikan antara tokoh-tokoh masyarakat dengan aparat pemerintah. Hasil musyawarah antara lain merekomendasikan pendirian lembaga pendidikan tinggi Islam dengan 2

fakultas, yaitu Fakultas Tarbiyah dan Fakultas Syari'ah. Aktivitas akademik dan administrasi lembaga ini pada awalnya dipusatkan di Sekretariat Fakultas Hukum UNSRI Cabang Palembang di Lampung (UNILA sekarang), kemudian pindah ke Masjid Lungsir (sekarang Masjid al-Anwar).

Setahun kemudian (1964), seiring dengan berdirinya Lampung sebagai provinsi yang terpisah dari Sumatera Selatan, Fakultas Tarbiyah dinegerikan sebagai cabang Fakultas Tarbiyah UIN Raden Fatah Palembang di bawah kepemimpinan Syaikh Syamsuddin Abdul Mu'thi. Selanjutnya, muncul gagasan untuk membangun PTAIN di Provinsi Lampung, dengan mendirikan Fakultas Ushuludin pada tahun 1965 dengan Dekan KH. Zakariya Nawawi.

Pada 1966, aktivitas akademik ketiga fakultas yang ada dipindahkan ke Kampus Kaliawi. Pada tahun yang sama dalam rangka penegerian, dibentuklah Yayasan Perguruan Tinggi Islam (Yaperti) Lampung dengan ketua K.H. Zakaria Nawawi. Yaperti bekerja keras membenahi proses administrasi dan menyiapkan proposal penegerian yayasan yang disetujui Menteri Agama dengan keluarnya Keputusan Menteri Agama RI No. 162 Tahun 1967 tentang pengesahan susunan personalia kepanitiaan penegerian dengan struktur organisasi yang diketuai oleh Gubernur Drs. Zainal Abidin Pagar Alam. Sekretaris panitia adalah Mochtar Hasan, SH yang pada waktu itu menjabat sekretaris daerah Propinsi Lampung, sementara Bendahara

dijabat oleh K.H. Zakaria Nawawi sebagai wakil Yaperti. Adapun anggota-anggotanya terdiri dari para dekan fakultas yang ada, tokoh-tokoh masyarakat dan para ulama yang terdiri dari tokoh-tokoh NU, Muhammadiyah dan PSII.

Jerih payah dan usaha YKIL, Yaperti, dan panitia gabungan ini akhirnya menghasilkan SK Menteri Agama Nomor 187 Tahun 1968 tanggal 26 Oktober 1968 tentang Pendirian “IAIN Al-Jami’ah Al-Islamiyah Al-Hukumiyah Raden Intan”. Pemberian nama “Raden Intan” didasari pada pertimbangan bahwa di belakang nama Universitas/Institut biasanya diberi label nama kota atau nama pahlawan; dan Raden Intan merupakan pejuang bangsa yang menentang penjajahan Belanda, sekaligus penyiar agama Islam di Lampung. Pada periode pertama, kepemimpinan institut (Rektor) dijabat oleh Mochtar Hasan S.H., dibantu M. Djuaini Zubair, SH, sebagai Sekretaris Al-Jami’ah (Kepala Biro). Tiga tahun kemudian, jabatan rektor dipegang oleh Drs. Ibrahim Bandung (1971-1973).

### **Fase Pembangunan (1973-1993)**

Setelah berakhirnya masa kepemimpinan Rekor ke-2, Institut mulai memasuki fase pembangunan di bawah masa kepemimpinan Rektor ke-3, Letkol. Drs. H. Soewarno Achmady (1973-1978). Fase ini ditandai dengan pemberian hibah tanah seluas 5 hektar di Labuhan Ratu oleh Pemda Dati I Lampung yang kemudian dibangun kampus baru untuk kegiatan

administrasi dan akademik. Setelah proses pembangunan gedung dan sarana prasarana rampung, aktivitas Institut pun dipindahkan dari Kampus Kaliawi ke Kampus Labuhan Ratu. Hal ini terjadi pada masa kepemimpinan Rektor ke-4, Bapak Drs. Muhammad Zein (1978-1984). Pada masanya juga, Institut mendapat hibah tanah seluas 50 hektar di Sukarame dari Pemda atas dukungan Menteri Agama Alamsyah Ratu Perwiranegara (putra Lampung).

Di kawasan yang baru ini didirikan 4 unit gedung perkuliahan berantai dua yang dipersiapkan untuk kegiatan Fakultas Tarbiyah dan Fakultas Ushuluddin. Pembangunan ini dimulai pada tahun 1984 di bawah kepemimpinan Drs. H. Busyairi Madjidi sebagai rektor ke-5 (1984 – 1989). Setelah bangunan-bangunan dan fasilitas penunjang dipandang memadai, maka pada tanggal 20 Agustus 1987 kegiatan perkuliahan untuk Fakultas Tarbiyah dan Fakultas Ushuluddin secara resmi dipindahkan ke kompleks Kampus Sukarame, sedangkan untuk Fakultas Syari'ah, termasuk Rektorat, kegiatannya masih berlangsung di Kampus Labuhan Ratu.

Pada masa rektor ke-6 yang dijabat Drs. H. Pranoto Tahrir Fatoni (1989-1993), pembangunan fisik terus digalakkan, antara lain dengan membangun gedung Fakultas Syari'ah dan Perpustakaan. Di samping itu, ia juga melakukan upaya-upaya penataan administrasi umum, terutama administrasi keuangan, serta bidang akademik dan kemahasiswaan.

### **Fase Pengembangan (1993-2015)**

Gelombang pengembangan Institut mulai dilakukan secara intensif pada masa kepemimpinan rektor ketujuh Drs. H.M Khozi Badrie (1993-1997), ditandai dengan peresmian Fakultas Dakwah yang telah dirintis sejak tahun 1990 berdasarkan Keputusan Menteri Agama No. 397 tahun 1993, sehingga jumlah Fakultas yang ada di lingkungan Institut menjadi empat sebagaimana sekarang ini.

Prof. Dr. H. M. Damrah Khair, MA. (1998-2002) yang menjabat rektor ke-8 melanjutkan upaya pengembangan akademik ini antara lain dimulai dengan pemindahan seluruh kegiatan Rektorat yang semula berpusat di Kampus Labuhan ke Kampus Sukarame, sekaligus menandai perpindahan secara resmi kegiatan akademik Institut ke Kampus Sukarame. Ia juga mengupayakan pembukaan Program S-2 dan Fakultas Adab. Namun sayang, karena peminat bidang studi untuk Fakultas Adab sangat minim, maka kegiatan Fakultas ini dihentikan. Adapun program S2 terus survive diawali dengan pembahasan dalam sidang senat IAIN (sekarang UIN) Raden Intan tanggal 17 Nopember 1999, yang menyetujui untuk membuka Program Pascasarjana (S2) dan kemudian diterbitkan Surat Keputusan Rektor nomor 222 tahun 1999 tanggal 4 Desember 1999 tentang persiapan pendirian Program Pascasarjana (S2) IAIN Raden Intan Bandar Lampung. Surat Keputusan Rektor tersebut dikukuhkan oleh Gubernur Lampung, Ketua DPRD, Rektor UNILA dan Ormas Islam Provinsi Lampung sebagai

dukungan untuk berdirinya Program Pascasarjana IAIN Raden Intan. Pada tahun 2001 Program Pascasarjana IAIN (sekarang UIN) Raden Intan mulai beroperasi dengan jumlah mahasiswa awal sebanyak 52 orang. Setahun kemudian, PPs berhasil mendapat izin operasional berdasarkan SK. Menteri Agama Nomor 186 Tahun 2002, tepatnya pada masa kepemimpinan Rektor ke-9, Prof. Dr. H.S. Noor Chozin Sufri (2002-2006). Pada masa ini dirintisnya pesantren mahasiswa (ma'had 'aly) dan dibangunnya beberapa gedung baru yaitu kantor Pascasarjana, gedung perpustakaan lantai tiga, ruang dosen Fakultas Tarbiyah dan ruang dosen Fakultas Syari'ah. Pada masa ini juga dilakukan penguatan sarana dan prasarana, serta pengembangan program studi baru.

Pengembangan dilanjutkan oleh rektor ke-10, Prof. DR. KH. Musa Sueb, MA. (2006-2010) dengan kebijakan peningkatan mutu akademik mahasiswa dan dosen, termasuk di dalamnya pembinaan dan pengembangan akademik bahasa asing, dan pembinaan Pesantren Mahasiswa Ma'had al-Jami'ah di lingkungan kampus. Pengembangan prodi-prodi baru pada program S1 dan S2 juga dilakukan, di antaranya: Prodi Tadris Matematika, Prodi Tadris Bahasa Inggris, Prodi Tadris Biologi, Prodi Pendidikan Guru Raudhatul Athfal (PGRA), pada Fakultas Tarbiyah, Prodi Ekonomi Islam pada Fakultas Syari'ah, Prodi Pemikiran dan Politik Islam pada Fakultas Ushuluddin, dan Prodi Perdata Syari'ah pada Program Pascasarjana (PPs).

Musa juga mendorong pemberdayaan unit-unit pelaksana teknis dan lembaga penunjang akademik antara lain Lembaga Pengabdian Masyarakat (LPM), Lembaga Penelitian (LEMLIT), Pusat Pembinaan Bahasa (PUSBINSA) dan Pusat Penjamin Mutu Pendidikan (P2MP), di samping pengembangan jaringan kerjasama dengan berbagai lembaga. Pada akhir masa jabatannya, Institut ditetapkan sebagai salah satu instansi pemerintah yang menerapkan Pengelolaan Keuangan Badan Layanan Umum (PK BLU) secara penuh berdasarkan Keputusan Menteri Keuangan Nomor: 277/KMK.05/2010 tanggal 5 Juli 2010.

Laju pengembangan kampus ke arah kemajuan terus digalakkan oleh rektor ke-11 yang dijabat Prof. Dr. H. Moh. Mukri, M.Ag (2010-sekarang) dengan motto: Semakin Unggul dan Kompetitif. Berbagai usaha pengembangan kelembagaan dan peningkatan kualitas SDM terus digalakkan, baik secara fisik maupun akademik. Sejumlah gedung administrasi dan sarana akademik direnovasi dan dibangun untuk memberikan layanan prima bagi mahasiswa. Fasilitas-fasilitas penunjang pembelajaran pun terus dibenahi dan dibangun, antara lain: hotspot, laboratorium, hingga lapangan olahraga. Di bawah kepemimpinannya, sejumlah prestasi mulai diukir pada level nasional. Tahun 2011, IAIN (sekarang UIN) Raden Intan Lampung menduduki peringkat pertama se-wilayah Sumatera dan ketiga nasional untuk SPMB-PTAIN 2011. Tahun



yang sama, masuk peringkat sepuluh besar PTAIN dari segi penyerapan anggaran.

Terhitung November 2011, IAIN (sekarang UIN) Raden Intan memiliki jurnal ilmiah terakreditasi nasional, yaitu ANALISIS: Jurnal Studi Keislaman, Jurnal Al-'Adalah, dan Jurnal Kalam. Dan awal tahun 2012, Program Pascasarjana membuka Program Doktor dengan Konsentrasi Hukum Islam dan Manajemen Pendidikan Islam. Dan masih banyak lagi kemajuan yang dicapai dan terus diupayakan menuju visi sebagai perguruan tinggi Islam yang unggul dan kompetitif.

Selanjutnya melalui Keputusan Dirjen Pendidikan Islam Nomor 1457 Tahun 2014 tanggal 14 Maret 2014 diberikan tambahan 4 izin penyelenggaraan program magister (S2) yaitu: Ekonomi Syari'ah, Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Filsafat Agama, dan Manajemen Pendidikan Islam. Hingga saat ini tahun 2017 Program Pascasarjana UIN Raden Intan Lampung menyelenggarakan 8 program studi Magister (S2) dan 3 program Studi Doktor (S3).

#### **Fase Alih Status (2015-2017)**

Sejak tahun 2014, tepatnya bulan Mei 2014 telah selesai penyusunan proposal transformasi IAIN Raden Intan Lampung menjadi UIN Raden Intan Lampung. Pada tahun 2015 Menteri Agama, melakukan studi kelayakan dengan hadirnya Direktur Jenderal Pendidikan Islam ke kampus

UIN Raden Intan Lampung. Melalui perjuangan sungguh-sungguh di bawah kepemimpinan Prof. Dr. H. Moh Mukri, M.Ag selaku Rektor, akhirnya pada tahun 2016 mendapatkan persetujuan/izin prinsip dari Presiden Republik Indonesia bahwa IAIN Raden Intan Lampung menjadi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung dengan motto *Intellectuality, Spirituality, dan Integrity*.

Tahun 2017 menjadi awal perubahan arah pengembangan pendidikan tinggi di UIN Raden Intan Lampung dengan diterbitkannya Peraturan Presiden Nomor 38 tahun 2017 tanggal 7 April 2017, yang juga mempengaruhi arah pengembangan UIN Raden Intan Lampung. Pada bulan April 2017, Peraturan Presiden tentang Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung diundangkan, sehingga sejak 2017 diresmikan menjadi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang disingkat UIN RI Lampung dengan pengembangan beberapa fakultas dan program studi bidang sains dan teknologi.

## 2. Deskripsi konselor

Dalam penelitian ini sangat perlu adanya konselor untuk membantu melengkapi data-data klien. Konselor dalam hal ini adalah seorang mahasiswa UIN Raden Intan Lampung Prodi BK (Bimbingan dan Konseling).

Konselor adalah seorang yang berusaha untuk bermakna bagi konseli, konselor menerima apa adanya dan bersedia sepenuh hati membantu klien

mengatasi masalahnya disaat yang amat krisis sekalipun dalam upaya menyelamatkan konseli dari keadaan yang tidak menguntungkan baik untuk jangka pendek dan utamanya untuk jangka panjang dalam kehidupan yang terus berubah.

Adapun biodata konselor adalah sebagai berikut :

a. Identitas

Nama : M. Abim Reitanza  
Tempat, tanggal lahir : Bandar Lampung, 20-09-1994  
Alamat : Karang Anyar, Lampung Selatan  
Jenis kelamin : Laki-laki  
Agama : Islam  
Setatus : Sudah Menikah  
Pendidikan : Mahasiswa UIN Raden Intan Lampung  
Semester X

b. Riwayat Pendidikan

TK : Dewi Sartika – Bandar Lampung  
SD : Al-Azhar 2 – Bandar Lampung  
SMP : SMP N. 24 – Bandar Lampung  
SMA : SMA N. 13 – Bandar Lampung

Mengenai pengalaman konselor, konselor pernah menempuh mata kuliah bimbingan dan konseling, teori konseling, konseling perkawinan, konseling anak

dan remaja, konseling dewasa manula, konseling karir, konseling lintas budaya, konseling keluarga, konseling dan psikoterapi, dan lain sebagainya. Pernah melakukan PPL (Praktek Pengalaman Lapangan) selama dua bulan di SMA YP UNILA Bandar Lampung, KKN (Kuliah Kerja Nyata) selama satu bulan penuh di Desa Totokaton Kecamatan Punggur Kabupaten Lampung Tengah. Dan juga pernah melakukan tugas praktikum proses konseling di kampus. Untuk itu dapat dijadikan pedoman dalam penelitian skripsi ini supaya keahlian konselor dapat berkembang sesuai dengan profesi konselor.

### 3. Deskripsi konseli

Konseli adalah seorang yang memerlukan bantuan atau pertolongan dalam rangka memecahkan masalah yang dihadapinya. Tidak hanya itu saja, konseli masih perlu juga adanya suatu peningkatan motivasi diri agar dia lebih aktif lagi dan tetap semanagat dalam menjalani kehidupannya yang sekarang.

Adapun identitas konseli sebagai berikut :

Nama : FT

Tempat, tanggal lahir : Metro, 28 Febuari 1999

Jenis kelamin : Perempuan

Umur : 18 tahun

Urutan anak : ke 5

Anak tinggal dengan : Orang tua, untuk saat ini tinggal di kontrakan  
dekat kampus

Agama : Islam  
Alamat : kota Metro, Lampung  
Pendidikan : S1

Deskripsi singkat tentang keadaan keluarga konseli.

a. Latar belakang keluarga

Konseli adalah seorang anak yang dibesarkan disebuah daerah yang berada di kota Metro, Lampung. Di lingkungan tempat tinggalnya FT dikenal sebagai seorang anak yang berprestasi, rajin, ramah, ceria, suka berbicara, humoris dan bersikap baik kepada teman-temannya dan sangat penyayang kepada kedua orang tuanya. Sejak kecil ia dibesarkan di keluarga yang perekonomiannya stabil dan harmonis. FT memiliki seorang ibu dan ayah yang berprofesi sebagai pengusaha makanan, namun saat ini ayahnya sudah tidak menjalankan usahanya lagi dikarenakan kondisi fisik yang kurang baik. FT adalah anak ke lima dari lima bersaudara.

Saudaranya yang pertama adalah sesosok perempuan yang pekerja keras, disiplin, bertanggung jawab, keras kepala dan selalu menjadi panutan untuk adik-adiknya. Saudara yang kedua sesosok laki-laki yang penyayang dan bertanggung jawab, disipin dan pekerja keras. Saudara yang ketiga sesosok wanita yang berjiwa besar, wataknya keras, selalu sibuk, dan mudah marah. Saudara yang keempat adalah sesosok kakak perempuan yang paling dianggap nyaman oleh FT karena ia memiliki sifat seperti ibunya yang sabar, tegas, dan penyayang.

Ayahnya adalah sosok yang keras dan tegas ia adalah seorang kepala keluarga yang bertanggung jawab, namun FT kurang dekat dengan ayahnya dikarenakan dulu ayahnya sangat sibuk hingga jarang berkomunikasi dengannya. FT tertutup dengan ayahnya jarang bercerita namun ia tetap menghormati ayahnya.

Ibunya adalah sosok yang sabar, penyayang, tegas, dan disiplin. Hubungan FT dengan ibunya bisa dikatakan sangat dekat, karena FT sangat merasa nyaman ketika berada dekat dengan ibunya dan ia pun selalu sering bercerita kepada ibunya, menurutnya ibunyalah yang paling mengerti segala keluh kesah yang ia rasakan.

Sejak kecil FT di didik dengan penuh kasih sayang oleh kedua orang tuanya dengan pola asuh yang berlandaskan ke-islaman, terbiasa untuk disiplin rajin beribadah dan menuntut ilmu. Hingga remaja kebiasaan disiplinnya pun tetap dilakukannya. Ia tumbuh menjadi seorang remaja perempuan yang rajin, disiplin dan cerdas secara akademik dan social. Namun FT hanyalah remaja biasa yang tidak luput dari godaan pergaulan bebas saat ini, di saat usianya menginjak masa remaja ia pun mulai merasakan ketertarikan pada lawan jenis.

Tepat ketika awal ia masuk di perguruan tinggi ia pun mulai merasakan kebutuhan akan keterikatan hubungan percintaan dengan lawan jenis. Singkat cerita ia pun kemudian berkenalan dengan seorang teman laki-laki yang kebetulan satu angkatan dan jurusan berinisial HD, akhirnya mereka pun saling mengenal

satu sama lain dan FT pun mulai tertarik dan merasa nyaman dengan teman Laki-laki tersebut. Kemudian merekapun menjalin hubungan yang lebih dekat yaitu pacaran, dengan maksud mereka untuk menuju jenjang hubungan yang lebih serius yaitu pernikahan. Kurang lebih satu tahun pun berlalu hubungan mereka baik-baik saja dan bahkan semakin dekat.

Permasalahan pun terjadi ketika FT duduk di awal semester III, hubungan mereka mulai tidak harmonis sering bertengkar dan tak jarang pula FT mengalami kekerasan secara verbal berupa kata-kata yang tidak menyenangkan, melecehkan dan mencaci maki, bahkan hal itu di lakukan di depan umum, dan juga ia pun pernah mengalami kekerasan secara fisik yaitu pernah didorong hingga membentur ujung tembok hingga mendapatkan luka memar di bagian punggungnya. Dan keadaan tersebutlah yang membuat FT saat ini menjadi seorang yang murung dan cenderung menarik diri dari hubungan social, ia selalu memendam rasa kecewa mendalam yang hal itu membuatnya mengalami suatu kecemasan pada dirinya.

b. Latar belakang ekonomi keluarga

Semasa FT kecil hingga sekarang kondisi perekonomian keluarganya relatif stabil hal ini ditunjukkan dengan keberhasilan kedu orang tuanya dalam menyekolahkan ke empat anaknya hingga sekarang sudah memiliki gelar sarjana dan sudah memiliki pekerjaan tetap. Dan saat ini keempat anaknya itupun memebantu membiayai kebutuhan sekolah FT, oleh karena itulah FT tidak pernah

mengalami kesulitan financial sedikitpun dalam mencukupi kebutuhan sekolahnya hingga saat ini.

c. Latar belakang keagamaan

Dari segi keagamaan FT dan keluarganya dikenal sebagai keluarga muslim di lingkungan tempat tinggal mereka. FT dan saudara kandungnya dikenal sebagai anak-anak yang cukup rajin dalam beribadah, seperti berusaha untuk solat lima waktu di awal waktu, mengerjakan solat-solat sunnah, mengaji, serta rajin berpuasa senin-kamis dan puasa daud. Hal ini sudah menjadi kebiasaan baik yang selalu diterapkan dalam keluarga mereka.

d. Latar belakang social

Dilingkungan tempat FT tinggal, ia dikenal sebagai anak yang ramah sopan dan santun, ia juga dikenal sebagai anak yang selalu periang suka berbicara dan lebih relative sering bersifat terbuka pada siapapun sehingga ia memiliki banyak teman di lingkungan tempat tinggalnya baik itu di lingkungan rumahnya sejak kecil, di kontrakannya saat ini, dan di kampus pun ia dikenal sebagai anak yang cakap atau muda berbaur dalam hubungan social dengan teman sebayanya. Namun saat ini ia lebih sering terlihat murung dan cenderung menarik diri semenjak terjadi permasalahan dengan pacarnya. Ia sering merasa gelisah di setiap aktifitas-aktifitas belajar maupun hubungan social dengan teman-temannya.



#### 4. Deskripsi permasalahan

Dalam kehidupan di dunia seseorang pasti bertemu dengan permasalahan atau problem yang semua itu adalah ujian dan cobaan dari Allah SWT. Kehidupan di dunia ini dapat dikatakan juga sebagai ajang kompetisi. Meskipun demikian, manusia tetap mempunyai problem satu dengan yang lainnya memang berbeda, artinya ia harus bisa menerima tantangan dan salah satu tantangan tersebut adalah masalah yang kita hadapi, memang kadang-kadang suatu masalah dapat kita tangani sendiri dalam waktu pendek dan ada pula membutuhkan jangka waktu panjang untuk menyelesaikan masalahnya, akan tetapi ada kalanya seorang mendapatkan masalah yang secara tiba-tiba di luar keinginannya dan merasa tidak berdaya untuk menghadapinya sehingga individu tersebut membutuhkan seseorang untuk terus bisa mengambil hikmah dari setiap permasalahan yang dialaminya demi mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.

Dari penelitian yang saya lakukan didapatkan bahwasanya konseli mengalami kekerasan dalam pacaran yang berupa kekerasan secara verbal maupun fisik sehingga merasakan tekanan batin dalam dirinya dan ketidakberdayaan, oleh sebab itu konseli terindikasi mengalami suatu kecemasan atau anxiety.

Masalah FT bermula ketika seorang pacar yang dicintainya bahkan dia yakini akan menikah dengannya, tiba-tiba menunjukkan perubahan sikap dan perilaku, akhir-akhir ini pacarnya tersebut mudah marah bahkan masalah sepele

pun menjadi perkara pertengkaran. Tidak jarang setiap kali pertengkaran FT mengalami kekerasan verbal seperti caci maki atau hinaan yang hal tersebut dilakukannya di depan umum, dan tidak hanya itu kekerasan fisik pun dialami oleh FT seperti dijambak rambut dan didorong hingga membentur dinding dan menyebabkan memar pada bagian punggung.

Konseli merasa terpukul, kecewa, dan sedih atas kejadian tersebut, setelah kejadian tersebut konseli menunjukkan perubahan perilaku yang tidak biasanya konseli lakukan, seperti senang menyendiri di embung kampus, gelisah dengan wajah murung ketika berada didalam kontrakan, kemudian mudah marah dan atau sensitif, tidur larut malam, sering terlihat merenung atau melamun, jarang makan dan kurang bersemangat.

Pada mulanya sahabat yang juga teman satu kontrakan konseli menganggap ini hal yang wajar, sahabat konseli berpikir ini hanya sementara. Namun ternyata diluar perkiraan, perilaku yang tidak biasanya tersebut dilakukan klien hingga sekarang.<sup>148</sup> Dan hal ini diperkuat juga dengan orang tua konseli, orang tua konseli merasa akhir-akhir ini ketika anaknya pulang ia merasakan ada yang aneh dan sikap maupun perilakunya tidak seperti biasanya.<sup>149</sup> FT mengalami kecemasan tingkat sedang yang apabila dibiarkan akan menyebabkan terjadinya gangguan kecemasan yang serius seperti frustrasi, depresi dan lain sebagainya.

---

<sup>148</sup> Hasil wawancara dengan sahabat konseli 16 Januari 2018

<sup>149</sup> Hasil wawancara dengan ibu konseli 4 Februari 2018

## **B. Deskripsi Hasil Penelitian**

### **1. Deskripsi Proses Penerapan Konseling Krisis dengan Pendekatan Terapi Realitas dalam Menangani Kecemasan Mahasiswa Korban Kekerasan Dalam Pacaran.**

Sebelum melakukan proses konseling yang dilakukan oleh konselor adalah mendekati konseli untuk mencapai hubungan yang akrab agar konseli tidak canggung dan mau terbuka saat sesi konseling nantinya, yaitu dengan melalui istri saya yang kebetulan dia juga salah satu sahabat terdekat dengan konseli. Cara yang konselor lakukan adalah pergi ketempat dimana konseli sering terlihat menyendiri.

Pendekatan yang dilakukan konselor bertujuan agar pada saat proses konseling, konseli merasa nyaman dengan keberadaan konselor. Pendekatan yang konselor lakukan adalah berperan menjadi seorang guru atau model. Konselor disini sebagai seorang teman yang memposisikan dirinya sebagai guru.

Setelah melakukan pendektan dan mengetahui identitas konseli proses dari penerapan konseling krisis dengan pendekatan terapi realitas yang dilakukan oleh konselor adalah mengupayakan intervensi segera dikarenakan umumnya orang yang sedang krisis tidak mampu menahan tekanan batinnya dalam jangka waktu lama, untuk itu konseli perlu diberikan intervensi segera. Kemudian memberikan *Reassurance* atau pemberian teknik dukungan untuk mengurangi

kecemasan, rasa bersalah, ketegangan, dan memberikan dukungan emosi. Usaha – usaha ini dalam rangka mengupayakan kembali keseimbangan konseli.

Langkah-langkah dalam melakukan konseling yang peneliti lakukan :

a. Identifikasi Masalah

Berdasarkan informasi yang didapat konselor dari ibu konseli bahwa FT adalah seorang anak perempuan yang rajin dalam hal ibadah maupun menuntut ilmu. Dia adalah anak terakhir dalam keluarganya dari lima bersaudara. FT adalah seorang anak yang terkenal ramah, ceria, humoris, dan mudah berbaur dengan orang-orang disekitarnya. Ia pun sangat dekat dengan ibunya, hingga hampir setiap hari FT menelpon ibunya ketika ia sedang berada di kontrakan.

Namun belakangan ini setelah kejadian kekerasan dalam pacaran itu. Konseli mulai terlihat menampilkan prilaku yang tidak biasanya. Dia sering tampak murung ketika di tanya ibunya ia hanya menjawab baik-baik saja, kemudian yang biasanya FT rajin membaca buku ketika dikamar sekarang ia lebih sering mendengarkan lagu-lagu pop yang bertemakan percintaan bernuansa kesedihan.<sup>150</sup>

Adapun informasi yang konselor peroleh dari ketua kelas adalah, FT seorang anak yang rajin, pintar, mudah bergaul, dan di waktu senggang ketika waktu istirahat atau tidak ada dosen ia sering berkumpul dengan teman-temannya untuk berdiskusi atau pun sekedar mengobrol dan bercanda ria.

---

<sup>150</sup> Hasil Wawancara dengan ibu konseli 4 Febuari 2018

Namun belakangan ini perilaku FT berubah. Perubahan yang terjadi pada diri FT disebabkan karena masalah kekerasan dalam pacaran yang menimpa dirinya. Perubahan yang muncul yaitu raut wajah yang terlihat murung, ia juga mulai tidak aktif lagi dalam berdiskusi lebih sering diam, ia pun mudah marah dan tersinggung, dan ia pun sering terlihat menyendiri.<sup>151</sup>

Konselor pun menggali masalah ke sahabat konseli. Sahabat konseli mengatakan bahwasanya dulu FT adalah anak yang rajin, aktif berdiskusi, ramah, ceria, dan mudah bergaul. Dia tidak pernah pilih kasih dalam berteman, bahkan dia tergolong anak yang sabar hampir tidak pernah tersulut amarahnya.

Namun saat ini perilaku konseli berbeda semenjak mengalami masalah kekerasan dalam pacaran yang menimpa dirinya tersebut, konseli mengalami perubahan sangat drastic. Konseli sering menyendiri, dan bahkan sahabatnya tersebut sering melihat konseli duduk di pinggir embung kampus, FT sendiri tanpa ditemani siapapun. Dan ketika ditanya ia pun hanya menjawab baik-baik saja.<sup>152</sup>

Dari data yang konselor peroleh berdasarkan wawancara dengan konseli adalah semenjak masalah kekerasan dalam pacaran yang menimpa dirinya ia malas berada di keramaian, ia lebih suka menyendiri, konseli merasa malas melakukan aktifitas, pada saat di kampus pun ia kurang tertarik untuk berdiskusi ataupun sekedar bercanda ria dengan teman-temannya. Konseli juga

---

<sup>151</sup> Hasil Wawancara dengan ketua kelas 16 Januari 2018

<sup>152</sup> Hasil Wawancara sahabat konseli 17 Januari 2018

lebih mudah tersulut amarahnya ketika diajak bercanda dengan temannya. Konseli merasa terpuak cemas dan kurang bersemangat dalam menjalani kehidupannya.<sup>153</sup>

Itulah semua ringkasan hasil observasi terhadap orang-orang yang membantu dalam menggali permasalahan yang dialami oleh konselor. Dari hasil observasi dan wawancara yang dilakukan konselor dengan konseli dan para informan diantaranya ibu konseli, ketua kelas konseli, sahabat konseli, dan seorang teman dekat di kelas sekaligus teman satu kontrakan konseli. Konselor mendapat beberapa gejala Anxiety atau kecemasan yang masuk dalam kategori kecemasan. Adapun gejala yang nampak sebagai berikut :

- 1) Rasa gelisah cemas yang ditandai dengan wajah yang terlihat murung.
- 2) Mudah marah atau sensitive perilaku ini ditunjukkan konseli yang mulanya tidak pernah marah, sekarang konseli sering tersulut amarahnya ketika berdiskusi ataupun ketika sedang bercanda dengan teman-temannya.
- 3) Tidur terganggu yang ditandai dengan konseli tidur hingga larut malam, yang biasanya ia tidur sekitar jam 9 malam sekarang menjadi kurang lebih jam 2 malam.
- 4) Senang menyendiri, perilaku ini ditunjukkan konseli sering terlihat duduk di pinggiran embung kampus hingga menjelang maghrib.

---

<sup>153</sup> Hasil wawancara dengan konseli 20 Januari 2018

5) Menarik diri dari hubungan social, perilaku ini ditunjukkan dengan konseli lebih sering menghindar dari keramaian yang biasanya ia sering berbaur bercanda ria dengan teman-teman di kelasnya sekarang lebih sering diam.

6) Berkurangnya selera makan hal ini ditandai dengan normalnya konseli makan sehari bisa 3 kali sekarang menjadi 1 kali dalam sehari.

b. Diagnosis

Setelah melaksanakan identifikasi masalah, konselor melaksanakan diagnose berdasarkan hasil identifikasi masalah yang telah dilakukan. Diagnose ini dilakukan dengan bertujuan untuk menetapkan masalah konseli berdasarkan sumber-sumber yang dapat dipercaya yaitu informasi yang diberikan oleh ibu konseli, ketua kelas konseli, teman satu kontrakan konseli, dan sahabat konseli.

Berdasarkan data dari hasil identifikasi masalah, konselor menetapkan masalah, masalah utama yang dihadapi klien adalah kecemasan atau Anxiety. Factor penyebab dari kecemasan tersebut yaitu kekerasan yang dilakukan oleh pacarnya yang berupa kekerasan secara verbal maupun fisik yang menyebabkan konseli mengalami gejala-gejala kecemasan.

c. Prognosis

Dari hasil diagnose atau penetapan masalah yang dilakukan konselor terhadap permasalahan konseli, kemudian konselor melakukan prognosa yaitu

langkah konseling yang dilakukan untuk menetapkan dengan jenis bantuan apa yang sesuai agar proses konseling dapat membantu konseli dalam menyelesaikan masalahnya secara optimal.

Setelah mengetahui penyebab masalah yang dihadapi konseli. Dalam intervensi konseling krisis ini konselor menetapkan memberikan pendekatan terapi realitas. Terapi yang difokuskan pada tingkah laku sekarang dan saat ini.

Adapun teknik yang dilakukan dalam permasalahan ini yaitu menggunakan humor dan model guru. Yang dimaksud dengan menggunakan humor adalah konselor disini dalam menggali permasalahan, agar konseli lebih terasa akrab, dan merasa nyaman, sehingga mendapatkan kepercayaan dan keterbukaan konseli terhadap konselor. Dan juga model guru disini, yaitu konselor memposisikan dirinya seperti seorang guru, yang menjadi model atau panutan bagi konseli.

d. Treatment/Terapi

Langkah ini merupakan pelaksanaan pemberian bantuan kepada konseli berdasarkan prognosis. Adapun usaha yang dilakukan konselor kepada konseli berdasarkan terapi realitas adalah cara yang membantu konseli menghadapi kenyataan-kenyataan dan memenuhi kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri maupun orang lain.<sup>154</sup>

---

<sup>154</sup> Gerald Corey, Terapi dan Praktek Konseling & Psikoterapi, Bandung: PT. Refika Aditama, 2009, hal. 263-265.



Akibat dari kekerasan dalam pacaran yang menimpa konseli membuat perilakunya berubah dan ada beberapa perilaku yang juga merugikan orang lain. Dalam kejadian ini konselor memakai dua teknik yang di antaranya:

- 1) Pertama teknik humor ini digunakan agar mempermudah konselor dalam menggali permasalahan dan akrab dengan konseli. Saat wawancara yang konselor lakukan di embung kampus UIN Raden Intan Lampung, konselor menggunakan humor agar konseli lebih mengenal dan lebih santai tidak terkesan kaku maupun mengintimidasi sehingga konseli lebih nyaman bercerita dengan konselor. Hal ini ditunjukkan ketika konselor mulai bercanda dengan berkata “sore ini nampaknya anginnya seolah seperti melambai lambai yah heheh”. Konseli pun tertawa dan membalas dengan berkata “apa lagi kk ini kalimatnya puitis sekali. Kk kali tuh yang melambai”.<sup>155</sup>

Konseli yang awal kedatangan konselor merasa gelisah setelah konselor bercanda dengan konseli pada akhirnya wajah konseli pun mulai bersahabat, seakan-akan kita sudah mengenal lama. Setelah itu konselor meneruskan percakapan dengan konseli untuk mengetahui mengapa konseli mengalami perubahan sikap yang dirasa merugikan dirinya sendiri maupun orang lain.

---

<sup>155</sup> Pemberian Treatment pada konseli pada tanggal 26 Febuari 2018

2) Kedua konselor menggunakan teknik model guru yaitu memposisikan konselor sebagai guru atau contoh bagi konseli. Konselor memberikan penuturan layaknya seorang guru. Dalam hal ini konselor menggali semua yang dirasakan konseli, konselor pun akhirnya memahami apa dan bagaimana kondisi konseli untuk memastikan keamanan konseli, karena situasi dan kondisi krisis adalah situasi-situasi dengan resiko tinggi. Dari percakapan tatap muka yang konselor lakukan dengan konseli di suatu lokasi pinggiran embung kampus UIN Raden Intan Lampung. Konselor mengerti bahwasanya konseli disini merasa kecewa dan terpukul atas kejadian yang menimpa dirinya tersebut, sehingga konseli mengalami perubahan-perubahan tingkah laku yang tidak biasanya yang di rasa merugikan dirinya sendiri maupun orang-orang terdekatnya. Dalam fase ini konselor memberikann suatu dukungan untuk mengurangi kecemasan, rasa bersalah, ketegangan, dan memberikan dukungan emosi. Usaha-usaha ini dalam rangka mengupayakan kembali keseimbangan konseli. Meskipun kondisinya saat ini sedang mengalami kekecewaan dan kesedihan yang mendalam akibat perlakuan kasar yang dilakukan oleh pacarnya, konseli harus tetap tegar dan ikhlas dalam menghadapi apa yang di rasakannya saat ini, konselor memberikan pengertian bahwasanya kejadian yang menimpa konseli saat ini jadikan semua itu sebagai bentuk pelajaran dan perenungan sebab segala sesuatu

yang terjadi pastilah ada hikmah dibalik itu, bisa jadi Allah sedang memberikan ujian kepada hambanya sesuai dengan janji-Nya, *“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya”* (Al-baqarah: 286).

kemudian konselor memberikan pengertian lagi kepada konseli bahwasanya konseli harus kembali menjadi seperti FT yang dikenal solehah, rajin beribadah, sabar, ramah, pintar, senang berdiskusi di kelas, dan cakap dalam bersosialisasi dengan orang-orang disekitarnya. Setelah itu konselor memberikan penguatan kepada konseli bahwasanya FT adalah anak yang istimewa mempunyai keluarga yang sangat menyayanginya, dan juga memiliki teman dan sahabat yang juga sangat menyayanginya, FT yang sekarang adalah FT yang sudah lebih bermakna dari FT yang sebelumnya. FT jangan melihat kebelakang dan juga tidak harus mengkhawatirkan masa depan hiduplah untuk saat ini lakukanlah yang terbaik saat ini jalani kehidupan dengan penuh ketaatan kepada Allah SWT. Iringi setiap langkah dengan penuh pengharapan Ridha dan keberkahan dari Illahi, libatkanlah Allah dalam segala aktifitas maka kecemasan dan kegelisahan pun akan sirna dan kedamaian serta ketenangan hati akan di dapat, Wallahu A’lam Bishawab. Konselor juga memberikan pengarahan bahwa FT juga harus berjanji kepada diri FT

pengalaman pahit yang menyimpannya saat ini adalah sebagai pengingat agar FT menghindari budaya berpacaran yang dewasa ini meracuni generasi remaja muslim/muslimah hal ini sudah jelas ada larangannya dalam Al-Qur'an yaitu *"dan janganlah kamu mendekati zina, sesungguhnya zina itu adalah suatu perbuatan yang keji, dan suatu jalan yang buruk"* (Al-Isra' : 32). Oleh sebab itulah budaya berpacaran harus FT hindari karena hal itu sebagai suatu bentuk mediasi yang mendekatkan ke dalam perbuatan zina. Kejadian yang FT alami cukuplah FT jadikan suatu pelajaran dan pengingat janganlah disesali, atau dicemaskan. Karena setiap kejadian pastilah Allah memberikan hikmah.<sup>156</sup>

Dalam proses tatap muka konselor juga memberikan saran agar sebaiknya saat ini konseli focus dalam beribadah dan menuntut ilmu, konseli harus bisa menyelamatkan kedua orang tuanya dari dosa berpacaran yang FT lakukan selama ini dan membuat orang tua menjadi bangga akan akhlak baik dan prestasi yang membanggakan. Konseli harus tetap menjadi orang yang bisa meraih segalanya atas izin Allah. Dan mengenai perasaan gelisah yang konseli rasakan, konselor memberikan saran agar FT selalu berdzikir kepada Allah, dan rutin melaksanakan solat di spertiga malam terakhir curhatkanlah segala

---

<sup>156</sup> Pemeberian treatment kepada konseli pada tanggal 29 Maret 2018

kegelisahan kepada Allah SWT. Kemudian konselor memberikan pengertian bahwa jatuh cintakanlah hatimu kepada Allah utamakan cintamu kepada Allah sebab Allah sang pemilik cinta InsyaAllah hatimu akan selalu tentram dan damai.

e. Evaluasi dan follow Up

Langkah ini dimaksudkan untuk menilai atau mengetahui sejauh mana keberhasilan terapi yang telah dilakukan dalam proses ini. Untuk mengetahui perkembangan selanjutnya membutuhkan waktu yang lebih lama sehingga dapat dievaluasi apakah efektif atau tidaknya penerapan konseling krisis dengan pendekatan terapi realitas dalam menangani mahasiswa korban kekerasan dalam pacaran di UIN Raden Intan Lampung.

Setelah konselor menerapkan proses terapi dalam membantu menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh konseli, kemudian konselor melakukan pengamatan dan memperhatikan perubahan perilaku konseli. Adapun informasi yang konselor dapatkan adalah sebagai berikut:

Dalam *Follow Up* ini konselor menjumpai konseli dan sembari bercanda konselor memancing dengan berkata “gimana masih jadi ratu embung gak? terus gimana sekarang masih menjalin hubungan seperti biasanya gak sama si itu?” hal ini di tunjukan dengan konseli pun tersenyum dan berkata dia tidak mau lagi menghabiskan waktu murung sendirian di pinggir embung lebih baik menghabiskan waktu luangnya di perpustakaan dan berdiskusi dengan teman-

temannya, dan saat ini dia merasa lebih baik, sudah bisa ikhlas melepaskan hubungan dengan pacarnya tersebut. kemudian iapun mengucapkan terimakasih kepada konselor atas pengarahan atau nasihat yang telah di berikan kepadanya yang hal itu membuatnya bisa menerima kenyataan bahwa ia bisa lebih bahagia tanpa pacaran, iapun berusaha untuk Istiqomah menghindari pacaran dan lebih focus memperbaiki diri lebih intensif mendekatkan diri kepada Allah dengan memperbanyak amal salih seperti berpuasa dan menjalankan Solat-solat Sunnah dan menuntut ilmu dengan lebih giat lagi.<sup>157</sup>

kemudian konselor tak lupa mengunjungi rumah ibunya yang tinggal di daerah kota metro, konselor berbincang dengan ibunya mengenai perkembangan apa yang ditunjukan konseli ketika ia sedang berada di rumah. Beliau berkata bahwasanya konseli saat ini sudah tidak lagi terlihat murung sudah seperti biasanya sering bercerita dengan ibunya, dan juga ia sudah tidak lagi mendengarkan lagu-lagu pop percintaan yang bernuansa sedih, saat ini ia lebih cenderung membaca buku dan mengaji. Dan juga ibu konseli berterimakasih kepada konselor karena telah sangat peduli dengan anaknya yang belakangan ini terlihat murung hingga akhirnya sekarang konseli sudah mulai terlihat ada perubahan yang lebih baik walaupun tidak sepenuhnya

---

<sup>157</sup> Hasil wawancara *follow up* dengan konseli 5 April 2018

namun ibu konseli yakin hari demi hari konseli pasti akan bisa lebih baik lagi.<sup>158</sup>

Konselor juga menanyakan perkembangan diri konseli pada ketua kelas konseli. Berdasarkan informasi dari ketua kelas konseli, sekarang konseli sudah mulai aktif lagi saat berdiskusi dan juga sudah mulai terlihat berbaur dan bercanda lagi dengan teman-temannya. Konseli pun sekarang sudah tidak sensitive lagi terlihat ketika diajak bercanda dengan temannya sudah mulai terlihat tidak menunjukkan raut wajah yang marah melainkan ia hanya tersenyum dan lalu membalas candaan tersebut dengan tertawa.<sup>159</sup>

Tidak lupa konselor pun menanyakan perkembangan konseli kepada sahabat yang juga teman satu kontrakan dengan konseli, berdasarkan informasi yang didapat dari sahabat konseli sekarang konseli sudah mulai kembali ceria dan tidak sering berdiam diri dikamar sekarang konseli lebih suka berbincang dan bercanda dengan sahabatnya, sekarang saat ingin pergi kemanapun selalu minta ditemani dengan sahabatnya tersebut, konseli pun sudah tidak lagi sensitive atau mudah marah hal ini ditunjukan ketika sahabatnya sedang bercanda konseli tidak menunjukkan raut waja kesal melainkan tersenyum dan lalu tertawa.<sup>160</sup>

---

<sup>158</sup> Hasil wawancara *follow up* dengan ibu konseli 8 April 2018

<sup>159</sup> Hasil wawancara *follow up* dengan ketua kelas konseli 10 April 2018

<sup>160</sup> Hasil wawancara *follow up* dengan sahabat konseli 11 April 2018

## **2. Hasil Akhir Dari Proses Penerapan Konseling Krisis Dengan Pendekatan Terapi Realitas Dalam Menangani Kecemasan Mahasiswi Korban Kekerasan Dalam Pacaran.**

Setelah melakukan proses konseling dalam menangani kecemasan seorang mahasiswi korban kekerasan dalam pacaran, selanjutnya peneliti ingin mengetahui hasil akhir dari proses penerpan konseling krisis dengan pendekatan terapi realitas, ternyata proses tersebut cukup membawa perubahan yang lebih baik pada diri konseli dalam menjalankan aktivitas sehari-harinya. Untuk melihat perubahan pada diri konseli, konselor melakukan teknik observasi dan wawancara kepada konseli, keluarga konseli serta beberapa informan.

Melalui teknik observasi diharapkan mampu mengurai dan mendapatkan data dengan jelas tentang perubahan pada diri konseli paska dilakukannya proses konseling. Pengamatan tersebut dilakukan dengan cara mengenali kehidupan keseharian konseli, sikap dan tingkah lakunya.

Sedangkan pada teknik wawancara, peneliti dihrapkan mampu mendapatkan data berupa informasi yang jelas berupa pernyataan secara langsung dari berbagai sumber informan diantaranya keluarga konseli, ketua kelas konseli, dan sahabat konseli, serta konseli itu sendiri.

Dari hasil observasi dan wawancara, maka dapat disimpulkan bahwasanya perubahan dan perkembangan yang terjadi pada diri konseli meliputi:



- a. Perilaku gelisah ditandai dengan raut wajah sering terlihat murung

Prilaku sering murung yang kerap muncul pada konseli saat ini sudah mulai terlihat ada perubahan hal ini ditandai dengan raut wajah yang sudah mulai tampak ceria, kemudian konseli mulai kembali bersemangat ketika sedang berdiskusi di dalam kelas hal ini ditunjukkan dengan keaktifannya dalam bertanya dan menjawab materi yang sedang dibahas pada saat perkuliahan berlangsung. Konseli juga berkata tidak ingin berlarut-larut meratapi kesedihan dan kekecewaannya karena seorang yang konseli cintai bahkan konseli percayai akan menikah dengannya namun pada kenyataannya konseli malah mendapat perlakuan kekerasan dalam pacaran. Konseli harus bangkit dari ketidak berdayaannya menghadapi rasa kekecewaan tersebut dan menerima kenyataan bahwasanya konseli harus bisa meninggalkan pacarnya tersebut dan sebisa mungkin menghindari budaya berpacaran yang dewasa ini menjadi racun bagi remaja muslim/mah, konseli harus kembali kepada Allah dan meyakini bahwa kejadian tersebut adalah suatu pelajaran yang bermakna dan penuh hikmah bagi diri konseli. Dan meskipun terkadang konseli masih merasakan kegelisahan tersebut konseli berkata apabila ia merasa gelisah ataupun cemas iapun langsung mengambil air wudhu lalu melaksanakan solat sunnah setelah itu ia berdoa meminta ketenangan hati kepada Allah SWT.

- b. Perilaku mudah marah

Konseli menyadari bahwasanya dia sering kali merasa tersulut amarahnya saat di ajak bercanda dengan sahabatnya, oleh karena itu konseli berkata seharusnya ia bersyukur karena memiliki sahabat yang sangat perhatian ia menyadari bahwa candaan yang dilakukan sahabatnya tersebut adalah sebuah bentuk untuk menghibur dikala dirinya sedang terlihat murung. Sahabat-sahabat konseli yang mengerti bagaimana kondisi yang dialami oleh konseli berusaha untuk menghiburnya, namun apa yang konseli tanggapi tdiak seperti apa yang diinginkan sahabatnya konseli merasa tersinggung dan kesal pada akhirnya konseli malah menunjukan raut wajah kesal sambil berkata-kata dengan intonasi yang dipenuhi dengan amarah lalu konseli pergi menjauh dari sahabat-sahabatnya tersebut. Perubahan yang terjadi saat ini ditunjukan dengan konseli sudah mulai tidak tersinggungan dan ketika diajak bercanda raut wajah kesal sudah jarang terlihat dan berganti dengan raut wajah tersenyum.

c. Perilaku menarik diri dari hubungan social

Perilaku menarik diri dari hubungan social ini disadari oleh konseli bahwasanya konseli lebih sering menghindar dari keramaian dia lebih cenderung menjauh dari teman-temannya tidak ingin ikut berbaur dalam berdiskusi, mengobrol, maupun bercanda ria konseli lebih memilih untuk diam. Hal ini disadari oleh konseli apa bila dia terus-menerus seperti ini rasa cemas dan kegelisahannya tidak akan membaik malah akan membuatnya semakin kalut dan semakin merasa sendiri tak berdaya. Perubahan prilaku yang

ditunjukkan konseli saat ini adalah sudah mulai kembali berbaur dengan teman-temannya sudah mulai terlihat sering berdiskusi maupun sekedar mengobrol dan bercanda ria.

d. Perilaku sering menyendiri di suatu tempat.

Prilaku seperti ini disadari oleh konseli bahwasanya kebiasaan menyendiri di pinggiran embung hingga menjelang maghrib di rasa sangat menyia-nyiakan waktunya dan bukannya membuat perasaan gelisah dan cemasnya menghilang melainkan hal seperti itu membuatnya semakin merasa sedih semakin menyesali mengapa semua ini bisa terjadi dan semakin tidak mampu menerima kenyataan pahit yang menimpa dirinya saat ini. Perubahan perilaku ini ditunjukkan dengan konseli sudah mulai terlihat untuk lebih memilih menghabiskan waktu luangnya di perpustakaan, dan tiap kali konseli ingin pergi kemanapun ia selalu meminta sahabatnya untuk menemaninya.

e. Sulit tidur hingga larut malam

Gejala sulit tidur hingga larut malam ini disadari oleh konseli bahwasanya hal ini dampak dari rasa cemas yang dia rasakan karena dia tidak mampu menerima kenyataan bahwa seorang pacar yang ia harapkan selama ini akan menjadi pendamping hidupnya pada kenyatannya tidak sesuai dengan apa yang diinginkan, konseli harus rela melepaskan hubungan dengan pacarnya tersebut karena jika diteruskan hal ini akan sangat merugikan. Konseli selalu merasa tidak dapat menerima kenyataan yang seperti ini hal itulah yang

membuatnya gelisah dan cemas hingga tidak bisa tidur sampai larut malam. Perilaku yang ditunjukkan konseli mulai ada perubahan konseli berkata yang tadinya dia bisa tidur larut malam hingga pukul 2 malam kini ia bisa tidur normal kembali sekitar pukul 9 malam meskipun terkadang sekitar jam 12 malam baru bisa tidur.

f. Menurunnya nafsu makan

Gejala berkurangnya nafsu makan disadari oleh konseli bahwasanya jika terus-menerus seperti ini tubuhnya akan rentan terserang penyakit dan hal ini pastilah akan membuat orang tuanya sedih, oleh sebab itu konseli tidak ingin hal seperti itu terjadi dia tidak ingin membebankan kedua orang tuanya. Perubahan yang terjadi ditunjukkan dengan yang mulanya konselor hanya makan satu kali dalam sehari kini dia sudah mulai kembali makan dengan teratur tiga kali dalam sehari meskipun terkadang masih satu atau dua kali dalam sehari. Konselor pun memberikan apresiasi berupa pujian kepada konseli atas usahanya mampu menyadarkan dirinya untuk menerima kenyataan bahwasanya tingkah laku yang dia perbuat selama ini adalah salah dan amat merugikan dirinya sendiri maupun orang terdekat disekitarnya. Dan konselor pun mengingatkan kembali kepada konseli bahwa cukuplah kejadian ini sebagai pelajaran yang bermakna tak perlu disesali dan tidak perlu mencemaskan apa yang belum pasti terjadi akan masa depan. Hiduplah untuk saat ini dan lakukanlah yang terbaik untuk saat ini.

Akan tetapi, tidak semua perilaku konseli menunjukkan perubahan dengan cepat dan konsisten dan perubahan yang terjadi pada diri konseli belum sepenuhnya optimal. Hal seperti ini diakibatkan untuk merubah perilaku seseorang secara optimal dan konsisten perlu membutuhkan waktu yang sangat lama

Meskipun hasil perubahan perilaku yang terlihat pada diri konseli belum sepenuhnya optimal, perubahan-perubahan yang konselor dapat pada konseli saat ini sudah mampu menunjukkan bahwasanya proses konseling krisis dengan pendekatan terapi realitas tersebut sudah terlaksana dengan baik.

### **C. Analisis Penerapan Konseling Krisis Dengan Pendekatan Terapi Realitas Dalam Menangani Kecemasan Mahasiswi Korban Kekerasan Dalam Pacaran.**

Pada bagian ini peneliti akan menguraikan analisis dari data penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. setelah data diperoleh dari lapangan yang berupa observasi dan wawancara di lapangan yang telah disajikan pada deskripsi proses dan hasil akhir dari proses konseling diatas, maka pada bagian ini peneliti akan menganalisis data tersebut dengan data deskriptif. Adapun yang akan dianalisis sesuai dengan focus penelitian meliputi:

#### **1. Analisis Proses Penerapan Konseling Krisis Dengan Pendekatan Terapi Realitas Dalam Menangani Kecemasan Mahasiswi Korban Kekerasan Dalam Pacaran Di UIN Raden Intan Lampung.**

Proses analisis data dalam proses konseling krisis dengan pendekatan terapi realitas ini peneliti menggunakan analisis deskriptif komparatif yaitu membandingkan data berdasarkan teori dengan data yang berada di lapangan. Dalam metode analisis data ini, peneliti akan menjabarkan setiap proses konseling beserta data empiris yang diperoleh dari lapangan.

Dalam proses penerapan konseli krisis dengan pendekatan terapi realitas yang telah dilakukan oleh konselor dalam mengatasi kecemasan mahasiswa korban kekerasan dalam pacaran ini menggunakan langkah-langkah sebagai berikut: identifikasi masalah, diagnose, prognosa, treatment atau pemberian terapi, dan Follow Up. Analisis tersebut menggunakan analisis deskriptif komparatif sehingga peneliti membandingkan data teori dan data yang ada di lapangan.

**Tabel 1**  
**Analisis Deskriptif Komparatif antara Teori dan data Lapangan tentang proses penerapan Konseling Krisis dengan pendekatan Terapi Realitas**

No.	Data Teori	Data Empiris
1	<p><b>Identifikasi masalah:</b></p> <p>Langkah ini bertujuan untuk menyusun kasus dan gejala-gejala yang nampak. Dalam langkah ini konselor mengumpulkan data sebanyak mungkin, baik dari konseli, maupun dari informan lain yaitu keluarga konseli, ketua kelas konseli, dan sahabat konseli guna</p>	<p><b>Identifikasi masalah:</b></p> <p>konselor mengumpulkan yang diperoleh dari sumber data mulai dari konseli, ibu konseli, sahabat konseli, dan ketua kelas konseli. Serta dalam hal ini konselor juga menggali informasi tentang konseli dengan cara wawancara dan observasi dan ditemukan gejala-</p>

	<p>mengupayakan pendekatan dan pelibatan diri terhadap konseli agar tercipta hubungan yang akrab dan terbuka untuk mengetahui kondisi dan perkembangan konseli.</p>	<p>gejala dari kecemasan yang nampak sebagai berikut:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Rasa gelisah cemas yang ditandai dengan wajah yang terlihat murung.</li> <li>2) Mudah marah atau sensitive.</li> <li>3) Menarik diri dari hubungan social.</li> <li>4) Perilaku suka menyendiri di suatu tempat.</li> <li>5) Sulit tidur hingga larut malam.</li> <li>6) Menurunnya selera makan.</li> </ol>
2	<p><b>Diagnose</b></p> <p>Diagnosis merupakan penetapan masalah beserta latar belakangnya, setelah diketahui tanda-tandanya atau gejala-gejalanya.</p>	<p><b>Diagnosis</b></p> <p>Dapat dilihat dari hasil identifikasi masalah dapat disimpulkan bahwa permasalahan yang dihadapi konseli adalah konseli merasa kecewa dan tak berdaya atas kejadian yang menimpa dirinya yakni suatu tindak kekerasan yang di lakukan oleh pacarnya baik yang berupa kekerasan fisik maupun kekerasan verbal. Karena hal tersebut konseli mengalami perubahan tingkah laku yang masuk dalam katagori gejala kecemasan atau Anxiety.</p>
3	<p><b>Prognosa</b></p> <p>Yaitu langkah untuk menetapkan jenis terapi apa yang akan digunakan sesuai dengan masalah yang dihadapi oleh</p>	<p><b>Prognosa</b></p> <p>Pada langkah ini konselor memberikan bantuan atau terapi pada konseli berupa konseling</p>

	<p>konseli agar proses konseling dalam membantu menyelesaikan masalah konseli dapat berjalan dengan optimal.</p>	<p>krisis dengan pendekatan terapi realitas yaitu terapi ini berfokus pada tingkah laku yang tampak pada saat ini. Dan juga dalam terapi realitas ini konselor menggunakan 2 teknik yaitu: teknik humor dan teknik model guru. Adapun yang dimaksud dengan teknik humor ini adalah teknik yang menggunakan humor dalam menggali permasalahan dan agar lebih menciptakan suasana akrab kepada konseli. Dan juga teknik model guru adalah konselor memposisikan dirinya atau berperan sebagai seorang guru yang menjadi sebuah panutan atau contoh bagi konseli.</p>
4	<p><b>Treatment</b></p> <p>Yaitu pemberian bantuan segera yang berupa penguatan untuk menyeimbangkan kondisi konseli yang mengalami situasi krisis, kemudian pemberian arahan serta bersama mencari jalan keluar terhadap permasalahan yang dihadapi konseli, dalam treatment ini konselor menggunakan pendekatan terapi realitas dengan menggunakan dua teknik yaitu:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Teknik humor</li> <li>2) Teknik berperan menjadi model dan guru</li> </ol>	<p><b>Treatment</b></p> <p>Langkah pemberian treatment dalam konseling krisis ini, konselor memberikan terapi realitas dengan menggunakan dua teknik yaitu:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Teknik humor</li> </ol> <p>Teknik ini adalah teknik yang digunakan untuk membuat hubungan baik kepada konseli, membuat konseli merasa nyaman tidak terkesan kaku dan mengintimidasi sehingga konseli dapat bercerita segala yang dirasakan dengan leluasa.</p> <p>Dalam wawancara yang</p>



		<p>dialakukan konselor terbukti konselor dapat tertawa ketika konselor bercanda dengan perkataan seperti <i>"kamu jangan sering nongkrong sambil melamun di embung nanti dikhawatirkan ketika kamu melihat makhluk lain yang tak kamu kenal disini, kepada siapa kamu melambaikan tangan tidak ada kamera disini dan tim dunia lain pun tidak sedang meliput disini"</i> konselipun kemudian tertawa dan berkata <i>"lah kakak ini ternyata suka ngelawak juga ya"</i></p> <p>2) Teknik berperan sebagai model dan guru.</p> <p>Konselor memberikan pengertian maupun penguatan bahwasanya Allah menetapkan sesuatu itu pasti ada tujuan dan maksud tertentu. Dan juga konselor menuturkan bahwasanya Allah tidak akan memberikan cobaan yang diluar batas kemampuan hambanya. Setiap peristiwa pasti ada hikmanya dan setiap masalah pasti ada pula solusinya. Konselor juga memberikan penguatan bahwasanya Allah juga pasti punya rencana lain dibalik kisah yang pahit ini akan ada kisah indah selanjutnya apa</p>
--	---	---



		<p>bila kita dapat ikhlas menerima kenyataan yang telah terjadi dan mampu mengambil hikmah. Konselor juga memberikan bentuk motivasi bahwasanya konseli adalah orang yang berpotensi yang mempunyai pengalaman yang luar biasa seharusnya konseli dapat ikhlas dan menerima ketetapan yang telah terjadi dan jadikan semua itu sebagai pelajaran yang bermakna sebagai acuan untuk berhijrah menjadi sosok muslimah sejati yang selalu tegar, dan bersemangat dalam menjalankan aktivitas keseharian. Konselor memberikan arahan kepada konseli bahwasanya dia harus lebih giat lagi beribadah. Dan konselorpun memberikan tugas dan amanat kepada konseli untuk istiqomah melakukan kegiatan yang membuatnya lebih bisa dekat kepada Allah seperti, rajin membaca Al-Quran, rajin berpuasa, dan rutin melaksanakn solat di spertiga malam terakhir. Dan konselorpun memberi saran agar tidak menutup diri ataupun menghindar dari hubungan social dengan teman-temannya.</p>

5	<p><b>Evaluasi dan follow up</b></p> <p>Langkah ini dimaksudkan untuk menilai atau mengetahui sejauh mana keberhasilan terapi yang telah dilakukan dalam proses konseling krisis ini. Untuk mengetahui perkembangan selanjutnya membutuhkan waktu yang lebih lama sehingga dapat dievaluasi apakah berhasil atau tidaknya penerapan konseling krisis dengan pendekatan terapi realitas.</p>	<p><b>Evaluasi dan follow up</b></p> <p>Langkah ini konselor melakukan pengamatan dan memperhatikan perubahan dan perkembangan pada perilaku konseli. Dan sesudah melakukan pengamatan ternyata terjadi perubahan dan perkembangan pada perilaku konseli kearah yang lebih baik. Beberapa perilaku yang buruk sudah mulai terlihat berkurang. Ditandai dengan konseli sudah jarang terlihat lagi duduk menyendiri di pinggir an embung, konseli sudah mulai berkurang rasa kecemasan dan kegalisahannya hal ini ditandai dengan raut wajah yang semula sering murung sekarang sudah terlihat mulai ceria kembali. konseli juga sudah mulai tidak mudah marah atau sensitive lagi seperti ketika diajak bercanda dengan temannya konseli pun tidak marah melainkan tersenyum dan lalu tertawa, sifat keramahan dan humorisnya sudah terlihat mulai nampak kembali. Dan juga saat ini konseli merasa sudah lebih giat dalam beribadah, seperti sudah mulai sering solat sunnah malam hari dan berpuasa sunnah senin kamis. Dan juga konseli sudah mulai tidak kesulitan tidur hingga larut malam dan kini pola makannya pun sudah mulai normal</p>
---	---	--

		kembali meskipun terkadang masih tidur larut malam dan makan hanya sekali dam sehari.
--	--	---

Fakta di lapangan menunjukan bahwa memang tampak pada diri konseli beberapa cirri-ciri gejala kecemasan atau Anxiety pada dirinya yang apabila dibiarkan akan berdampak menjadi stress, frustrasi, dan depresi. Untuk itulah konselor menerapkan konseling krisis guna mengupayakan intervensi atau bantuan segera dalam meminimalisir terjadinya perilaku yang membahayakan diri konseli karena seorang yang mengalami situasi krisis penuh dengan resiko-resiko tinggi. Pendekatan yang konselor gunakan dalam konseling ini adalah dengan menggunakan teknik-teknik terapi realitas, pemberian treatment pada proses konseling ini, disamping pengarahan dan pengajaran dari konselor, konseli juga memiliki tujuan yang benar-benar berkeinginan untuk berubah agar dapat menjalani kegiatan sehari-hari layaknya mahasiswi pada umumnya sehingga proses konseling ini berjalan dengan optimal karena kedua pihak saling berkerjasama dan mendukung.

Maka berdasarkan hasil perbandingan antara data teori dan data lapangan yang dihimpun pada saat proses konseling diperoleh kesesuaian dan persamaan yang mengarah pada proses konseling krisis dengan pendekatan terapi realitas.

## **2. Analisis Data Tentang Hasil Akhir Proses Penerapan Konseling Krisis Dengan Pendekatan Terapi Realitas Dalam Menangani Kecemasan**

## **Mahasiswi Korban Kekerasan Dalam Pacaran Di UIN Raden Intan Lampung**

Berhasil atau tidaknya dari usaha konseling krisis dengan pendekatan terapi realitas dalam menangani kecemasan mahasiswi korban kekerasan dalam pacaran di UIN Raden Intan Lampung ini sebagian besar bergantung kepada kesadaran diri konseli itu sendiri. Apakah konseli benar-benar berkeinginan untuk berubah menjadi lebih baik atau tetap dengan kondisi dimana konseli merasa tidak berdaya, dan belum mampu menerima kenyataan akan kejadian tindak kekerasan yang dilakukan oleh pacarnya terhadap konseli saat ini yang menyebabkan rasa kegelisahan serta kecemasan dalam dirinya.

Setelah beberapa minggu proses konseling dilakukan dalam menangani kecemasan yang dialami oleh konseli, telah menunjukkan hasil yang diharapkan meskipun belum sepenuhnya optimal seratus persen mampu mengatasi keadaan konseli tersebut. Perubahan yang terlihat pada konseli dapat konselor amati baik secara langsung maupun tidak langsung, pengamatan yang dilakukan secara tidak langsung diperoleh dari hasil wawancara dengan beberapa informan yang mengetahui betul perilaku konseli dalam aktivitas sehari-hari yaitu, sahabat konseli, ketua kelas konseli, dan keluarga konseli.

Untuk lebih jelas mengenai data akhir dari proses penerapan konseling krisis dengan pendekatan terapi realitas yang dilakukan dari awal konseling hingga tahapan akhir proses konseling, apakah ada perubahan pada diri konseli

antara sebelum dan sesudah diterapkannya konseling krisis dengan pendekatan terapi realitas dapat digambarkan pada table berikut ini:

**Tabel 2**  
**Perbandingan hasil konseling krisis dengan pendekatan terapi**  
**realitas antara sebelum dan sesudah diberikan konseling**

No.	Gejala yang Tampak	Sebelum konseling			Sesudah konseling		
		S	KK	TP	S	KK	TP
1	Gelisah raut wajah murung	✓					✓
2	Mudah marah atau sensitif	✓					✓
3	Menarik diri dari hubungan social	✓					✓
4	Sering terlihat menyendiri di suatu tempat	✓					✓
5	Menurunnya selera makan	✓				✓	
6	Sulit tidur hingga larut malam	✓				✓	

Keterangan:

S : Sering dilakukan

KK : Kadang-kadang dilakukan

TP : Tidak pernah dilakukan

Sedangkan untuk melihat tingkat keberhasilan dan kegagalan penerapan konseling krisis dengan pendekatan terapi realitas yang telah dilakukan, peneliti berpedoman pada standar uji perubahan perilaku yang apabila di prosentasekan sebagai berikut:

1. Lebih dari 75% atau 75% sampai dengan 100% (dikategorikan berhasil)

2. 60% sampai 75% (dikategorikan cukup berhasil)
3. Kurang dari 60% (dikategorikan kurang berhasil)<sup>161</sup>

Dari table diatas dapat dijelaskan bahwa setelah mendapatkan pemberian layanan konseling krisis dengan pendekatan terapi realitas terjadi perubahan kearah yang lebih baik. Kebiasaan tidur hingga larut malam, dan menyendiri sudah jarang ia lakukan walaupun masih ada beberapa perilaku yang kadang-kadang masih dilakukan. Untuk lebih jelasnya terkait perubahan gejala yang tampak pada konseli sesudah dilakukan konseling krisis dengan pendekatan terapi realitas dengan prosentase sebagai berikut:

1. Gejala yang tidak pernah dilakukan  $= \frac{4}{6} \times 100 = 66\%$
2. Gejala kadang-kadang dilakukan  $= \frac{2}{6} \times 100 = 34\%$
3. Gejala yang sering dilakukan  $= \frac{0}{6} \times 100 = 0\%$

Berdasarkan prosentase gejala-gejala yang tampak pada konseli diatas maka dapat diketahui bahwa dengan bantuan penerapan layanan konseling krisis dengan pendekatan terapi realitas menunjukkan keberhasilan dengan hasil perbandingan prosentase sebagai berikut:

Gejala yang sebelum diterapkannya konseling krisis dengan terapi realitas yakni gejala yang sering dilakukan berubah menjadi kadang-kadang dilakukan dengan prosentase 34%. Sedangkan untuk gejala-gejala yang sering

---

<sup>161</sup> Ismail Nawawi Uha, Metode Penelitian Kualitatif Teori dan aplikasi untuk ilmu social, ekonomi/ekonomi islam, agama manajemen, dan ilmu social lainnya, Jakarta: Dwi Putra Pustaka Jaya , 2012), h. 284

dilakukan sebelum diterapkannya konseling krisis, menjadi tidak pernah dilakukan setelah diberikan layanan konseling tersebut dengan prosentase 66%.

Jadi dapat disimpulkan bahwa dalam penerapan konseling krisis dengan pendekatan terapi realitas dalam menangani kecemasan mahasiswa korban kekerasan dalam pacaran yang dilakukan oleh konselor dapat dikatakan cukup berhasil dengan prosentase 66%. Hal ini sesuai dengan standar uji yang tergolong dalam katagori 60% sampai dengan 75% yang dikatagorikan cukup berhasil.





## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Setelah melakukan penelitian, penulis mendapatkan data-data yang diperoleh dari penelitian, dan penulis akan menyimpulkan data-data sebagai berikut:

1. Diperoleh suatu kesimpulan bahwa Penerapan Konseling krisis dengan pendekatan terapi realitas dalam menangani kecemasan seorang mahasiswi korban kekerasan dalam pacaran di UIN Raden Intan Lampung yang dilakukan oleh konselor dengan cara menerapkan langkah-langkah sebagai berikut: *pertama* identifikasi masalah, *kedua* diagnosis, *ketiga* prognosis, *keempat* terapi dan *kelima* evaluasi dan follow up.
2. hasil akhir konseling krisis dengan pendekatan terapi realitas dalam menangani kecemasan korban kekerasan dalam pacaran di UIN Raden Intan Lampung dapat dikatakan sudah terlaksana dengan baik dan cukup berhasil. Hal ini dapat dibuktikan dengan adanya perubahan pada diri konseli dengan melihat skala penilaian dan wawancara dengan konseli, ibu konseli, ketua kelas konseli, serta teman dekat konseli. Hasil akhir dari proses penerpan konseling krisis dalam dengan prosentase 66% yang mana hasil tersebut dapat dilihat dari adanya perubahan perilaku pada sikap dan prilaku yang kurang baik menjad lebih baik.

## B. Saran

Dalam penelitian ini, penulis merasa masih banyak kekurangan dan jauh dari kata kesempurnaan sebab keterbatasan penulis baik dari segi pemahaman, pemikiran, maupun refrensi. Oleh sebab itu penulis mengharapkan pada penulis selanjutnya untuk lebih menyempurnakan baik dari segi penulisan, teori-teori yang relevan, maupun langkah dalam proses penerapan konseling dan treatment pada saat di lapangan dengan harapan agar penelitian yang dihasilkan nantinya dapat menjadi lebih baik dan lebih bermakna bagi penulis sendiri, konseli, beberapa informan, maupun bagi para pembaca.

Adapun saran-saran dari peneliti yaitu:

1. Bagi lembaga social, LSM, sekolah, perguruan tinggi, dan institusi pendidikan lainnya, dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai salah satu referensi dalam menyusun kebijakan, materi pelatihan dan seminar, ataupun pengembangan program-program lainnya terkait dengan penerapan konseling krisis pendekatan terapi realitas dalam membantu menangani kecemasan korban kekerasan dalam pacaran.
2. Bagi guru bimbingan dan konseling atau konselor, penulis menyarankan hasil dari penelitian ini mampu menjadikan suatu bahan refrensi dalam menangani kasus peserta didik atau mahasiswa/I yang mengalami korban kekerasan dalam pacaran, dengan menggunakan konseling krisis pendekatan terapi realitas karena sudah penulis coba terapkan sendiri pada kasus tersebut, dan terbukti

proses konseling dengan pendekatan tersebut mampu terlaksana dengan baik dan cukup berhasil dengan prosentase 66% yang mana hasil tersebut dapat dilihat dari adanya perubahan perilaku pada sikap dan perilaku yang kurang baik menjadi lebih baik.

3. Bagi pembaca semoga penelitian ini dapat dijadikan sebagai pemahaman bahwasanya budaya berpacaran dewasa ini adalah virus bagi remaja dan mahasiswa muslim/muslimah, sadarilah apa yang telah dilarang oleh Allah SWT. pastilah banyak menyebabkan mudharat dan petaka bagi diri sendiri, sudah banyak kasus-kasus yang terjadi saat ini seperti hamil diluar nikah, aborsi, dan kekerasan dalam pacaran hal seperti ini sungguh lah sangat memprihatinkan. Peneliti sendiri pun dulu pernah berpacaran namun Allah telah meberikan pemahaman dan hidayah sehingga peneliti sadar dan akhirnya meninggalkan apa yang dilarang tersebut, tidak ada kata terlambat untuk memperbaiki diri Allah selalu membuka pintu taubatnya. Mari kita sama-sama berhijrah menjadi pemuda muslim/muslimah sejati yang bepedoman pada Al-Quran dan As-sunnah. Kembalilah kejalan yang lurus jalan yang di ridhai oleh-Nya, jangan nodai cinta dengan berpacaran karena itu sebagai media yang mendekati zina, tempuhlah cinta sesuai dengan yang disyariatkan oleh Allah SWT.

4. Bagi penulis selanjutnya, diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini dengan menggunakan konseling krisis pendekatan terapi realitas namun dengan kasus yang berbeda, sehingga bisa diketahui bagaimana penggunaan konseling tersebut dapat menangani kasus krisis lainnya selain dari kekerasan dalam pacaran.



## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi Abu dan Rohani Ahmad. 2001. Dalam Rifda Elfiah. *Urgensi Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi*, 2014.
- A. L. King. *Psikologi Umum (buku 2)*. Jakarta: Salemba Humanika, 2010.
- Ardimen. *Implementasi Layanan Bimbingan dan konseling di Perguruan Tinggi Dikaitkan Dengan Kebutuhan Mahasiswa*, Tesis pada Program Pascasarjana UPI Bandung, 2000. (tidak diterbitkan). Dalam Rifda Elfiah. *Urgensi Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi*. 2014.
- Asmani Ma'Mur Jamal. *Panduan Efektif Bimbingan Dan Konseling Di sekolah*, Yogyakarta : Diva Press, 2010.
- ASY SYIFA' *Al-Qur'an dan Terjemahnya*. Semarang: CV. Raja Publishing, 2011.
- Corey Gerald. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, refika ADITAMA, 2005.
- Corey Gerald. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, Bandung: PT Refika Aditama, 2010.
- Creswell John W. *Penelitian Kualitatif & Desain Riset*, Yogyakarta Pustaka Pelajar, 2015.
- Dahlan MD. *Posisi Bimbingan dan Penyuluhan Pendidikan dalam Kerangka Ilmu Pendidikan* : Pidato Pengukuhan Jabatan Guru Besar dalam Ilmu Pendidikan FIP IKIP Bandung, 9 April 1988 Bandung: IKIP Bandung, 1988. Dalam Rifda Elfiah, *Urgensi Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi*. 2014.
- Glading T. Samuel. *Konseling Profesi yang Mneyeluruh*, Jakarta: PT Indeks, 2015.
- Gladding James dalam buku, Samuel. *Konseling Profesi yang Menyeluruh*, Jakarta: PT. INDEKS, 2015.
- Hamalik Oemar. *Kurikulum dan Pembelajarannya*, Jakarta : Bumi Aksara, 2012.
- Juntika Nurihsan. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, Bandung: Mutiara, 2005.
- Mapiare Andi. *Pengantar Konseling Psikoterapi Edisi Kedua*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2010.

- Monks. *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta,: Gadjah Mada University Pres, 2006.
- Mujib, Abdul dan Yusuf Mudzakir. *Nuansa-Nuansa Psikologi Islami*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2001.
- Papalia, dkk. *Human Development Perkembangan Manusia*. Jakarta : Salemba Humanika, 2009.
- Pryitno, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT Rineka Cipta, 2004.
- Satori Djam'an dan Komariah Aan. *Metode Penelitian Kualitatif*. Alfabeta : Bandung, 2014.
- Sariyanti Nanik. *Studi Kasus dalam BK*. Tersedia di:  
<http://naniksariyanti.blogspot.com/2012/04/stidi-kasus-dalam-bk.html>.
- S. Kartadinata. "Pendidikan untuk Pengembangan Sumber Daya Manusia Bermutu Memasuki Abad XXI: Implikasi Bimbingannya". *Jurnal Psikopedagogia*, 2000. 1. (1). 1-12. Dalam Rifda Elfiah, *Urgensi Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi*. 2014.
- S. Linda. *Membimbing Anak Remaja*. Jakarta: Karisma Publishing Group, 2007.
- Sukardi, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, Yogyakarta, 2003.
- Supriadi Dedi. *Isu dan Agenda Pendidikan Tinggi di Indonesia* Bandung : CV Rosdakarya, 2002. Dalam Rifda Elfiah, *Urgensi Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi*. 2014.
- T. Safaria. & N. E. Saputra. *Manajemen Emosi*. Jakarta: PT Bumi Aksara, 2009.
- Tim Penyusun. *Undang-Undang SISDIKNAS Sistem Pendidikan Nasional* Bandung : Fokusmedia, 2013.
- Geldard (1993 : 138) dalam Amriana, *Konseling Krisis Dengan Pendekatan Konseling Realitas Untuk Menurunkan kecemasan Anak Korban Kekerasan Seksual*, 2014.
- G. Lindenfield. *Putus Cinta Bukan Akhir Segalanya*, Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama, 2005.

- Glasser, 1998, Onedera & Greenwalt, 2007. dalam Amriana, *Konseling Krisis Dengan Pendekatan Konseling Realitas Untuk Menurunkan kecemasan Anak Korban Kekerasan Seksual*. 2014.
- Wahyuni, *Pengembangan Koleksi Jurnal studi Kasus* di Perpustakaan UIN Sunan Kalijaga. Tersedia di :  
<http://digilib.uin-suka.ac.id/12295/2/BAB%201,%20V,%20DAFTAR%20PUSTAKA.pdf>.  
Yogyakarta. 2013.
- Wubbolding, 1998. Samuel T. Gladding *Konseling Profesi yang Menyeluruh*, Jakarta: PT. INDEKS, 2015.
- Yona S. Penyesuaian Studi Kasus. tersedia di :  
[http://Jki.ui.ac.id/index.php/jki/article/download/177/pdf\\_85](http://Jki.ui.ac.id/index.php/jki/article/download/177/pdf_85). 2006.
- Yuwono Dwi PS. *Pencarian Model Layanan Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi*, Disertasi Bandung: PPs UPI (tidak diterbitkan).  
Dalam Rifda Elfiah, *Urgensi Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi*. 2014.
- Yuwanto, L. *Reaksi Umum Putus Cinta*, 2011. Tersedia di :  
<http://www.ubaya.ac.id/ubaya/articlesdetail/24/Reaksi-Umum-Putus-Cinta.html>.
- Yulianingsih Yuli. *Strategi Coping Pada Remaja Pasca Putus Cinta*. 2012. Tersedia di :  
[https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&q=strategi+coping+pasca+putus+cinta&bt.nG=Yulianingsih - 2012 - eprints.ums.ac.id](https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&q=strategi+coping+pasca+putus+cinta&bt.nG=Yulianingsih-2012-eprints.ums.ac.id).





## Pedoman Observasi Dampak Kecemasan Gejala Prilaku

Petunjuk :

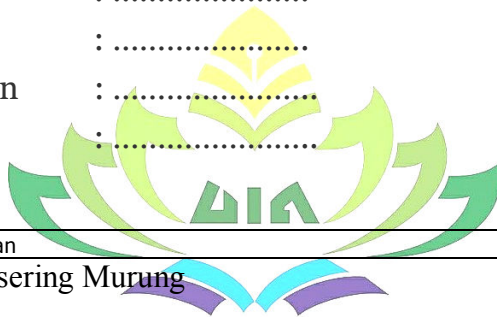
Lembaran ini diisi oleh konselor(peneliti)/teman untuk menilai dampak stress pada kesehariannya dalam gejala prilaku. Berilah tanda ceklis (✓) pada kolom skor sesuai sikap percaya diri yang ditampilkan oleh peserta didik, dengan kriteria sebagai berikut :

Nama Mahasiswa : .....

Kelas : .....

Tanggal Pengamatan : .....

Materi Pokok : .....



No	Aspek Pengamatan	YA	TIDAK
1	Raut Wajah sering Murung		
2	Sering Melamun Pada Saat Perkuliahan di Kelas		
3	Tidak Aktif Lebih Banyak Berdiam Diri		
4	Kecendrungan untuk menarik diri dari hubungan sosial		
5	Menurunnya kualitas hubungan interpersonal dengan keluarga dan teman		
6	Meningkatnya prilaku beresiko seperti, membawa kendaraan dengan melamun, mengebut tidak hati hati		
7	Semangat belajar di kelasa menurun		
8	Melalaikan tugas-tugas kuliah		
9	Prilaku makan yang tidak normal (kebanyakan) sebagai pelampiasan, mengarah ke obesitas		
10	Prilaku makan tidak normal (kekurangan) sebagai bentuk penarikan diri dan kehilangan berat badan secara tiba-tiba, kemungkinan berkombinasi dengan tanda-tanda kecemasan.		
11	Perilaku sering terlihat menyendiri di suatu tempat		

12	Perilaku sulit tidur hingga larut malam		
----	---	--	--



## LAMPIRAN

### PEDOMAN

#### WAWANCARA TOPIK

Gambaran *gejala kecemasan* pada konseli yang mengalami permasalahan krisis dalam diri.

#### TUJUAN PENELITIAN

Mengetahui *gejala kecemasan* serta dampak pada perilaku keseharian konseli yang mengalami permasalahan krisis dalam diri.

#### DAFTAR PERTANYAAN

##### A. Mengetahui Latar Belakang Subjek

1. Siapa nama lengkap anda ?
2. Dimana tempat tanggal lahir anda ?
3. Apa pendidikan anda ?
4. Anda anak keberapa dari berapa bersaudara?

5. Bagaimana orang tua anda mendidik anda ?
6. Bagaimana prestasi anda ketika duduk dibangku sekolah ?
7. Bagaimana tentang riwayat hidup anda?
8. Bagaimana pandangan anda terhadap ayah?
9. Bagaimana pandangan anda terhadap ibu?
10. Bagaimana hubungan anda dengan ayah anda ?
11. Bagaimana hubungan anda dengan ibu anda ?
12. Bagaimana hubungan anda dengan saudara kandung ?
13. Bagaimana hubungan anda dengan teman-teman anda ?
14. Anda paling dekat dengan siapa dalam keluarga ?
15. Ketika ada masalah anda sering *sharing* dengan siapa ?
16. Ketika anda merasa masalah tersebut tidak diatasi, langkah apa yang akan anda lakukan ?
17. Bagaimana anda memilih teman curhat yang bisa anda percaya untuk menyimpan semua keluhan yang anda rasakan?
18. Menurut anda bagaimana dengan permasalahan yang akan membuat anda merasa tertekan ?

**B. Mengetahui gejala *kecemasan* pada konseli yang mengalami permasalahan krisis**

**a. Mengetahui gejala *kecemasan* dari *perasaan konseli***

1. Apa beban terberat yang anda rasakan setelah mengetahui ada permasalahan dalam diri?
2. Apa hal-hal yang paling anda takuti dari pergulatan batin yang datang secara tiba-tiba melanda diri anda ?
3. Beban emosi atau perasaan yang seperti apa yang anda rasakan ketika menghadapi suatu permasalahan/pergulatan batin yang secara mendadak datang ?
4. Bagaimana reaksi anda ketika dihadapkan pada kondisi krisis dalam diri yang dirasa begitu mengguncang batin?
5. Apa yang anda rasakan ketika diri anda tidak setenang dan sebahagia seperti dahulu?
6. hal-hal apa yang mengganggu anda karena permasalahan krisis dalam diri?
7. Apa yang anda lakukan dalam menghadapi kondisi penuh dengan tekanan batin?

8.

**b. Mengetahui gejala *kecemasan* dari interaksi sosial**

1. Hal apa saja yang memberatkanmu disekitar lingkungan atau teman-temanmu?
2. Bagaimana hubungan anda dengan teman-teman anda?
3. Bagaimana tanggapan lingkungan sekitar setelah mengetahui permasalahan krisis dalam diri anda ?
4. Apa yang membuat anda merasa tertekan dengan lingkungan sekitar ?
5. Bagaimana perasaan anda ketika menghadapi tekanan lingkungan sekitar ?
6. Apa yang anda lakukan untuk menghadapi tekanan lingkungan tersebut ?

**c. Mengetahui gejala *kecemasan* dari perilaku keseharian**

1. Apa yang memberatkan anda saat masalah krisis datang mengguncang batin?
2. Kebiasaan apa saja yang muncul setelah merasa tertekan akan adanya masalah krisis dalam diri yang anda alami ?
3. Apakah anda lebih cenderung menyendiri di suatu tempat?
4. Apakah anda kehilangan selera makan hingga membuat kondisi fisik melemah?
5. Apakah anda sering tidak focus ketika sedang belajar dikelas?
6. Apakah tidur anda terganggu hingga tidak bisa tidur sampai larut malam?
7. Apakah emosi anda terganggu seperti lebih mudah marah ?
8. Apakah anda pernah menggunakan minuman berakohol ?
9. Apakah anda pernah menggunakan obat-obatan terlarang ?
10. Apakah anda pernah melakukan kekerasan terhadap orang lain akibat masalah tekanan batin dalam diri anda ?

## **Transkrip Dialog Percakapan Proses Konseling Dengan Konseli**

**Pemberian Treatment Tanggal 22 Febuari – 29 Maret 2018**

**Sesi Konseling 1 pada tanggal 22 Febuari 2018**

Kons : assalamualaikum... (konselor bersama sahabat konseli menghampiri konseli yang sedang terlihat duduk menyendiri dan terlihat murung di pinggir embung kampus)

Konseli : waallaikumsalam kak, eh ada ayun juga sini-sini yun duduk sebelah aku.

Kons : iya nih kakak ngajak istri tercinta mau ikut nongkrong jugalah sambil menikmati indahnya dan sejuknya udara sore hari dipinggir embung kampus tercinta, hehe..

Konseli : haha.. kakak ini bisa aja ya ngerangkai kata-katanya ada bakat jadi penyair atau pelawak ini kak (raut wajah terlihat ceria)

Kons : wah kamu berlebihan deh memuji kakak hehe

Konseli : haha lagian kakak kata-katanya begitu, bagus sih tapi lucu aja gitu kakak ngomong gitu (sudah mulai ada tanda-tanda konseli merasa nyaman akan keberadaan konselor)

Kons : yah malah ngejek dia, entah kenapa kata-kata itu secara seponitanitas terlintas dipikiran kakak dan lalu terucap begitu saja heheh..



Konseli : nah kakak ini kan bikin saya ketawa lagi jadi ilang galau saya deh kak.

Kons : nah ya syukur Alhamdulillah kalo gitu dek, hayoo nge galauin apa sih kepo nih kakak?

Konseli : biasalah kak masalah percintaan remaja, pasti ayun udah cerita lah ke kakak, aku galaunya karena apa.

Kons : iya dek kakak udah tau kok istri kakak udah cerita tentang masalah yang kamu alami sekarang ini.

Konseli : iya kak sedih, bingung, takut gak karuan kak saya rasanya, hmm oya kak masalah ini cukup kakak aja yang tau nih ya kakak, malu saya kak kalau sampai banyak yang tau.

Kons : InsyaAllah tenang aja kamu gak usah khawatir kakak bisa jaga rahasia kok, lagi pula kan mengumbar aib orang itu tidak baik toh kita sebagai muslim harus bisa menjaga aib saudaranya.

Konseli : iya kak Alhamdulillah kalo begitu kak aku percaya deh pokoknya sama kakak, Jadi yang aku percaya bisa jaga rahasia aku tentang masalah ini ya kakak, ayun(istri konselor salah satu sahabat konseli), AY, sama kakak.

Kons : siap tenang aja pasti aman kok, yah syukurlah kalau kamu mempercayai kita. Kamu sering ya akhir-akhir ini duduk sendirian disini?

Konseli : iya kak hampir tiap sore kak entah kenapa disini buat aku nyaman kalo lagi kusut di kamar ya aku kesini.

Kons : kok sendirian aja biasanya berdua bareng si AX terus?

Konseli : gak papa kak aku lagi pengen sendiri aja.

Kons : yakin nih gapapa? pasti ada suatu hal yang menyebabkan kamu gak seperti biasanya sekarang ini?

Konseli : aku bingung kak sikap si HD (pacar konseli) sekarang berubah drastis.

Kons : hmm berubah gimana tuh coba ceritakan ?

Konseli : yah begitu kak dulu dia itu gak seperti ini kak setelah lama kelamaan dia jadi posesif banget udah itu gampang marah ada masalah sepele aja jadi ribut.

Kons : wah posesif gimana tuh maksudnya ?

Konseli : iya dia cemburuan gitu kak aku cuman ngobrol biasa aja sama temen cowo dia langsung marah, terus pernah waktu aku kerja kelompok ada cowo nya dalem kelompok itu dia curigaan terus nuduh yang enggak-enggak, padahal saya gak ada maksud apa-apa cuman ngobrol ngebahas tugas.

Kons : hmm jadi rupanya si HD itu sekarang jadi lebih cemburuan gitu ya tiap liat kamu dekat atau bahkan cuman sekedar kerja kelompok dan ngobrol saja dia cemburu dan marah begitu ya?

Konseli : iya kak bener begitu.

Kons : apa yang kamu rasakan ketika dia bersikap terlalu posesif seperti itu?

Konseli : ya tentunya sangat gak nyaman banget kak aku merasa gak bebas jadi seperti terkekang gitu, tapi yasudahlah mau gimana lagi kak aku sabar aja ngadepinnya.

Kons : terus biasanya nih kalau dia lagi marah sama kamu apa yang kamu lakukan ?

Konseli : ya aku sih diem aja kak kalo aku bales ngomong malah jadi ribut besar nanti kak.

Kons : oo begitu jadi kamu lebih milih mengalah ya daripada membela diri dengan omongan kamu khawatir malah akan menyulut amarahnya ya?

Konseli : iya kak takut gak siap kak kalo liat amarah dia yang meledak-ledak itu.

Kons : hmm memang biasanya kalo dia lagi marah gimana ?

Konseli : gak terkontrol kak kalo dia lagi marah di depan temen-temen ku aja dia bisa marah ngeluarin kata-kata yang gak enak kak.

Kons : hmm memang dia pernah ya marahin kamu ketika kamu lagi sama temen-temenmu ?

Konseli : pernah kak waktu itu didepan temen-temen saya dia marahin saya, dia ngomongnya kasar gitu lah kak mencaci maki gitu.

Kons : wah sampai sebegitunya ya? Terus selain itu pernah gak dia melakukan kekerasan secara fisik memukul atau mendorong atau yang lainnya?

Konseli : iya kak saya pernah didorongnya sampe ngebentur ujung tembok punggung saya sampe memar waktu itu.

Kons : wah kalau uda sampe seperti itu menurutmu itu gimana sudah gak wajar kan ?

Konseli : iya kak saya juga ngerasa sih kak kalo dia itu udah keterlaluan, cuman ya gimana kak aku coba sabar aku mau terus pertahanin hubungan ini kak, aku gak bisa kak kalo harus lepas dari dia.

Kons : kenapa begitu kamu sudah sangat terlalu sayang ya sama dia?

Konseli : iya kak saya tulus sayang sama dia, aku berharap semoga dengan kesabaran aku ini bisa ngerubah dia kak.

Kons : hmm jadi karena itu kamu sulit untuk melepasnya ya dengan harapan kamu akan bisa melunakkan sikapnya yang pemaarah seperti itu ya, iya iya kakak paham, yasudah ini sudah mau maghrib kayaknya kita harus geser deh dari sini ngobrolnya kita lanjut lain waktu aja ya gimana setuju ya?

Konseli : iya kak gitu, iyaudah kak masih bisa dilanjut lain waktu kok kak seperti biasa ya kak ngobrolnya disini aja lebih nyaman disini soalnya.

Kons. : okedeh siap, yaudah makasih ya udah ngeluangin waktunya buat cerita-cerita. Yaudah kk pamit ya, lain waktu kita sambung lagi ya ceritanya. Wassalamualikum..

**sesi 2 pada tanggal 26 Febuari 2018**

Kons : assalamualaikum

Konseli : walaikumsalam kak

Kons : gimana kabarnya sehatkan ?

Konseli : Alhamdulillah kak sehat kok.

Kons : syukur Alhamdulillah kalo gitu, sore ini nampaknya anginnya seolah sperti melambai lambai yah heheh.

Konseli : haha apa lagi kk ini kalimatnya puitis sekali. Kk kali tuh yang melambai.

Kons : ah kamu bisa aja menyanjung kk jadi seneng nih heheh. Eh kalok kk melambai berarti maksudnya bencis gitu dong wah kamu ngejek nih malah.

Konseli : duh kakak ini PD bener lah yaa hahaha iya deh kak iyaa. Nah itu tau hahah bencanda kok kak bencanda heheh..

Kons : heheh sudah sudah bercanda terus gak baik ntar. Ohiya gimana sudah siap untuk melanjutkan perbincangan mengenai topik yang kemarin?

Konseli : hmm siap kak, kemarin kita bahas sampai dimana ya kak?

Kons : kemarin itu kita terakhir bahas tentang kamu gak bisa lepas dari si dia karena kamu sudah terlalu sayang sama pacar kamu itu.

Konseli : ohiya itu ya kak, iya kak ya begitulah kak.

Kons : kamu benar-benar yakin akan tetap terus bertahan seperti itu?

Konseli : saya sih yakinin aja kak sebab gimana kak sulit kalo untuk saya melepas dia kak.

Kons : meskipun kamu merasa selalu cemas, takut, dan tertekan kamu tetap mempertahankannya?

Konseli : tetep kak, saya sabar sampai buat dia berubah, soalnya kak saya sudah deket banget sama ibunya dan ibunya yakin kalo saya bisa ngerubah sikapnya yang egois dan pemarah itu kak.

Kons : hmm jadi karena ada factor lain lagi nih yang sehingga membuatmu tetap kukuh mempertahankannya yaitu dari ibunya, bahwasanya kamu diberikan kepercayaan oleh ibunya kalo kamu pasti bisa merubah sikapnya itu.

Konseli : iya kak saya sudah dekat banget sama ibunya kak ibunya udah saya anggap sebgai ibu saya sendiri, ibunya selalu curhat ke

saya tentang yah sikap anaknya yang seperti itu, apa apa harus diturutikalau enggak dia ngambek dan gak mau kuliah.

Kons : ow jadi atas dasar itu juga ya karena kamu sudah memiliki kedekatan lebih dengan ibunya sehingga kamu berat untuk melepasnya.

Konseli : iya kak gitu.

Kons : kalau kamu tetap bertahan seperti ini terus tetap bersama pacar kamu yang protektifnya over sehingga sampai mengekang kebebasan kamu, apa yang kamu rasakan nyaman atau tidak?

Konseli : kalau nyaman atau tidak ya tentunya gak nyaman dong kak saya selalu merasa tertekan saya selalu cemas takut si HD marah jadi saya harus waspada terus kak ngejaga suasana hatinya biar gak marah.

Kons : nah kan tidak nyaman toh rasanya, terus kalau seperti itu kan pasti akan mengganggu aktifitasmu sehari-hari?

Konseli : iya kak saya selalu dibayangi rasa cemas takut kalo saya buat kesalahan dia bakal marah, dan marahnya itu buat sakit hati banget kak.

Kons : tentunya itu sangat merugikan kamu bukan? Kamu selalu dibayangi rasa cemas, karena kamu dan dia sering berantem akhiri-akhir ini, dan kamu yang harus selalu ngalah nurutin apa

yang dia mau. Hal seperti ini kan tidak sepatutnya dalam suatu hubungan percintaan.

Konseli : iya kak itulah yang nyebabpin saya sekarang sulit konsentrasi belajar cemas itu selalu menghampiri saya yang membuat saya jadi males mau ngapa-ngapain sampai ngobrol dan bercanda pun tidak ingin rasanya, cuman bisa murung meratapi kesedihan.

Kons : nah kan kalau kamu seperti ini terus gimana kamu mau focus dalam menuntut ilmu ditambah lagi hubungan sosialmu dengan temanmu, kamu jadi cenderung menghindar dari mereka lebih suka murung berdiam diri. Rugi kan kalau begitu, ingat lagi tujuan kamu kuliah ini untuk apa? Dan tugasmu menjadi mahasiswi itu bagaimana? Ditambah lagi kamu sebagai mahasiswi muslimah kan apakah patut seorang muslimah seperti itu?

Konseli : iya kak saya menyadari hal itu, saya bingung kak harus gimana?

Kons : jangan bingung, untuk saat ini perlahan kamu kurangi rasa cemas kamu dengan kamu perbanyak istighfar, solat, tidak hanya solat wajibnya tapi solat malam dan duhanya kamu konsisten laksanakan untuk meminimalisir perasaan cemas yang kamu rasakan saat ini. Insyaallah dengan begitu perlahan kamu akan membaik kok.



Konseli : iya kak saya usahakan, makasih ya kak masukannya ini jadi cambukan untuk perilaku saya yang salah saat ini, dengan saya lebih dekat sama Allah semoga aja rasa cemas, ketakutan dan kegelisahan saya bisa berkurang.

Kons : Alhamdulillah berarti kamu sudah mulai menyadari dan perlahan sudah dapat mengambil hikmah dari peristiwa yang kamu alami ini. Yasudah berhubung ini sudah menjelang maghrib kita cukupkan dulu ya obrolan hari ini kita sambung kembali di lain waktu, Ohya jangan lupa ya tugas/tips yang kk berikan tadi di lakukan, okay? Wassalmualikum..

Konseil : iya kak Insyaallah saya lakukan, iya kakak walaikumsalam..

### **Sesi 3 pada tanggal 8 Maret 2018**

Kons : assalamulaikum

Konseli : Walaikumsalam bapak, wah bawa apa itu pak?

Kons : heheh ini kk bawaan teh Thailand mantap nih untuk dinikmati di sore hari yang damai ini.

Konseli : waah makasih ya pak, iya pak selumayan damai hati saya saat ini hehee.

Kons : ohyaa benarkah itu? Gimana berarti tugas yang kakak sarankan kekamu pada waktu itu kamu jalankan dong ya?

Konseli : Alhamdulillah kak, sudah saya lakukan tapi ya belum konsisten sih pak, namun yah ini sudah cukup menenangkan perasaan cemas dan kegelisahan saya.

Kons : Alhamdulillah syukurlah kalau begitu kaka jadi turut senang, wah belum konsisten aja udah membuat hati jadi tenang kan apa lagi kalau kamu sudah konsisten melakukannya.

Konseli : iya kak, cuman yah begitu deh kak terkadang sulit kak melawan rasa malas ini apa lagi kalau rasa cemas itu muncul sulit rasanya jadi down lagi rasanya.

Kons : iya memang tidak mudah namun akan lebih baik kamu berusaha melawannya terus ya, bukankah lebih baik melakukan aktivitas yang bermanfaat ketimbang murung meratapi kesediaan?

Konseli : iya kak saya coba lawan sebisa mungkin.

Kons : nah begitu dong, kan kalau begitu kamu tidak akan mengecewakan orang tua kamu, dengan kamu berusaha melawan rasa cemas kamu akan hal itu, kamu pasti bisa lebih giat dalam menuntut ilmu dan hubungan social kamu dengan teman akan semakin membaik, dan kamu akan menjadi seorang yang cerdas secara intelektual dan cerdas secara social.

Konseli : iya kakak itu yang saya inginkan, saya ingin jadi pribadi yang penuh semangat penuh makna di setiap menghadapi peristiwa yang tidak mengenakkan bagi saya pribadi.

Kons : bagus seperti itu, dengan begitu kamu pasti akan bisa menepis rasa cemas dan kegelisahan akan masalah yang kamu alami ini, perlahan kamu akan membaik, ingat apa impian kamu?

Konseli : iya kak, saya ingin lulus cepat dengan predikat cumelaude saya ingin lanjut sampai S2 dan kelak saya ingin menjadi seorang dosen.

Kons : wah luar biasa itu impian kamu, semoga kamu bisa ya dan pasti kamu bisa! Lalu tentunya kamu pasti tahu bagaimana langkah yang harus kamu lakukan saat ini untuk menjemput impian kamu itu?

Konseli : Aamiin., Insyaallah, iya kak saya harus merubah perilaku saya saat ini dari yang mulanya saya suka murung saya berusaha untuk tetap ceria, dari yang saya suka mengurung diri dikamar mendengarkan lagu-lagu galau lebih baik saya membaca buku atau mengaji atau saya akan berbaur dengan sahabat dan teman-teman yang berada di kontrakan skedar hanya untuk bercanda maupun berdiskusi mengenai materi perkuliahan.

Kons : bagus berarti kamu sudah menyadari perilaku mu yang harus dirubah ya dan kamu sudah punya langkah untuk saat ini yang harus kamu lakukan untuk mewujudkan impianmu kelak.

Konseli : iya kak, Alhamdulillah ini juga berkat motivasi dari kakak dan sahabat-sahabat saya kak.

Kons : syukurlah kalau begitu, yah itulah kamu harus bersyukur memiliki sahabat yang baik seperti mereka yang mengingatkan kamu pada kebaikan.

Konseli : iya kak, saya menyesal waktu itu pernah marah pada mereka karena mereka menasehati saya. Pada waktu itu saya sangat sensitive sekali bawaannya gak mampu buat berpikir secara jernih kak. Dan saya sudah minta maaf kepada sahabat atas perilaku saya yang sensi ke mereka pada waktu itu, padahal niat sahabat saya kan baik waktu itu, saya merasa menyesal kak saya malu dengan diri saya sendiri.

Kons : hmm bagus bagus kalau begitu, sudah tak perlu disesali yang sudah berlalu biarlah berlalu, toh saat ini sahabatmu sudah maafin kamu kan dan sekarang sahabatmu setia mendampingimu dikala kamu sedang sedih maupun bahagia.

Konseli : iya kak saya tidak akan menyesalnya lagi, cukup saya jadikan pelajaran saja.

Kons : iya, bagus kalau begitu cukup jadikan pelajaran ya dengan begitu jauh lebih bermakna. Iyaudah nih sebentar lagi maghrib yuk kita pulang dulu, kita lanjutkan lagi ya di lain waktu. Wassalamualikum..

Konseli : iya kak, terimakasih kak walaikumsalam kak.

#### **Sesi Konseling 4 pada tanggal 12 Maret 2018**

Kons : assalamualaikum

Konseli : walaikumsalam kak

Kons : sore ini mendung nih agaknya ya?

Konseli : mana kak cerah gini kok.

Kons : ohiya cerah deng, sebab kk lihat kamu tadi dari jauh raut wajahmu kok mendung alias murung gitu ?

Konseli : gak ah kak biasa aja kok saya tetap berusaha ceria. hehee

Kon : hmm yakin nih gak ada masalah?

Konseli : iya kak bener deh. (raut wajah terlihat murung seperti menyembunyikan sesuatu)

Kons : gak, kakak yakin pasti ada masalah terlihat kok dari ekspresi wajah kamu pasti ada suatu hal yang mengganggu nih? Yuk gapapa certain aja sama kakak ada ayun juga nih gpp cerita aja percaya sama kita.

Konseli : iya kak, saya berantem lagi sama si dia kak(pacar konseli).

Kons : hmm loh kakak kira kamu sudah gak berhubungan lagi sama dia.

Konseli : jujur saya masih susah kak untuk ngelepas dia kak.

Kons : loh kenapa begitu? Bukankah kamu sudah menyadarinya bahwa ini salah? kalau kamu tetap bersama dia kalo ribut lagi mengganggu perasaan kamu lagi dong? Bisa-bisa kamu kembali cemas, gelisah, tertekan, takut dan segala macamnya? Bukankah itu menghambat aktivitas positif kamu bahkan impianmu?

Konseli : iya kak saya menyadari hal itu, tapi apalah daya kak saya hanya manusia biasa kak tetap sulit rasanya kak gak mampu saya rasa kak kalo harus ngelapas dia.

Kons : kenapa bisa sampai begitu pada kenyataannya dia selalu menyakiti kamu kenapa kamu sampai sesulit itu tidak ingin melepasnya ?

Konseli : sebenarnya ada suatu hal yang memberatkan saya kak untuk melepasnya tapi saya malu kak.

Kons : apa itu? Udah gpp yuk certain aja ke kakak, gak perlu malu gak perlu khawatir yang tahu masalah kamu hanya kakak dan tentunya Allah yang maha tahu. Yuk cerita biar masalahmu bisa kita cari jalan keluarnya bersama ya

Konseli : begini kak alasan terkuat saya sulit melepas dia, itu karena kesucian saya udah di nodai sama dia kak, saya udah gak suci lagi kak. Pada waktu itu saya terpaksa mau melakukannya karena kalau saya menolak saya takut dia akan marah besar.

Kons : hmm jadi itu sebabnya, kakak turut perihatin. Jadi karena itulah kamu akan mempertahankan hubungan ini sampai dia menikahi kamu begitu ya?

Konseli : iya kak saya mau minta pertanggung jawaban dari dia atas apa yang dia perbuat waktu itu dan sama-sama bertaubat kak. Maka dari itu saya berusaha sabar dan mengalah dengan sikapnya yang pemarah dan egois itu kak dengan harapan dia bisa berubah.

Kons : untuk apa kamu mempertaruhkan masa depanmu dengan seorang yang belum tentu itu jodohmu, dan apa yang menurut kamu baik belum tentu itu baik menurut Allah, iya bukan?

Konseli : habis mau gimana lagi kak, kesucian saya udah direnggutnya mau tidak mau saya harus mempertahankannya.

Kons : iya kk paham sulit memang kondisinya, tapi coba kamu sadari kalau kamu masih tetap ingin bertahan yang pada kenyataannya belum pasti dia akan berubah, dengan kamu tetap bertahan menjalin hubungan yang tidak halal seperti ini apakah

rahmat Allah akan menyertai? Tentu tidak kan malah murka Allah yang ada, bukan begitukah? Lalu kamu menikah dengannya, maka apa yang akan terjadi? Tentunya rumah tangga akan selalu bertengkar dan jauh dari rahmat Allah. Jadi langkah yang kamu ambil saat ini untuk tetap mempertahankan hubungan dengannya itu benar atau tidak? Tentu tidak bukan?

Konseli : iya kak saya sadar akan hal itu, saya coba renungkan kembali.

Kons : Alhamdulillah kalau kamu sudah menyadarinya coba nanti malam kamu solat tahajud ya kamu curahkan keluh kesahmu sama Allah kamu mohon ampunanNya InsyaAllah pasti akan ada hikmah yang kamu dapat nantinya dari peristiwa yang kamu alami ini.

Konseli : iya kak nanti saya coba lakuin, makasih ya kak sarannya, tapi ini mungkin butuh waktu cukup lama kak untuk saya bener-bener sanggup ikhlas menerima kenyataan yang pahit ini.

Kons : iya kk paham kok semua butuh proses, yang terpenting kamu harus tetap tawakal dan istiqomah ya?

Konseli : iya kak InysaAllah doakan saya ya kak semoga saya mampu berubah lebih baik lagi dan saya mampu mengikhlaskan apa yang udah terjadi. Biar perasaan cemas, takut, gelisah, dan khawatir ini gak selalu muncul biar hilang dari diri saya ini.



Kons : iya tentu kk bantu doa, tapi semua itu kembali lagi pada diri kamu, diri kamu sendirilah yang menentukan mampu atau tidaknya, kuatkan keimananmu kepada Allah dekati terus Allah pasti kamu mampu. Kita tidak bisa menghilangkan rasa cemas dari diri kita karena tabiat manusia kenyataannya tidak mampu menyapu bersih dari noda-noda kesedihan. Sesuai apa yang telah dijelaskan oleh Sang Pencipta kita dalam QS. Al-Balad: 4 *“kami telah menciptakan manusia dalam susah payah”* artinya dalam kehidupan ini kita tidak bisa menghilangkan rasa cemas dalam diri kita, kita hanya berkewajiban untuk menguranginya. Sebab, kecemasan, kesedihan dan kegundahan pada diri kita akan sirna bersama akar-akarnya hanya di surga kelak. Terbukti dalam Al-Qur'an disebutkan bahwa para penduduk surga akan ada yang berkata *“segala puji bagi Allah yang telah menghilangkan duka cita dari kami”*(QS. Fathir: 34). Ini isyarat bahwasanya kesedihan akan tersapu bersih dari diri kita tatkala diri ini sudah berada di surga kelak. Aamiin. Allahualambishawab.

Konseli : MasyaAllah saya mengerti kak terimakasih kak pencerahannya untuk saat ini saya cukup merasa tenang kak, baiklah kak saya akan berusaha lebih dekat lagi sama Allah, saya akan memicu

diri saya pada kegiatan yang positif yang bisa bikin saya lebih dekat sama Allah dengan begitu rasa cemas saya akan berkurang.

Kons : Alhamdulillah kalau begitu kk pun turut lega. Yah semoga kita selalu tetap bisa Istiqomah ya di jalan yang baik. Yasudah kakak rasa cukup ya untuk hari ini, InsyaAllah kita sambung lagi sesi konseling ini di waktu yang akan datang ya.

Konseli : iya kak, makasih ya kak, yaudah saya pamit pulang dulu ya kak. Wassalamualikum..

Kons : ohiya sama-sama ya, yaudah hati-hati, waallaikumsalam..

#### **Sesi konseling 5 pada tanggal 17 Maret 2018**

Konseli : assalamualaikum kak

Kons : waallaikumsalam, tumben nih kakak duluan yang sampai sini heheh.

Konseli : iya kak tadi saya ngumpulin energi dulu habis hari ini saya down banget kak males mau ngapa-ngapian rasanya. Ini aja saya paksain aja lah daripada di kamar pikir saya malah di bayang-bayangin perasaan cemas gak karuan.

Kons : apa yang mambuat kamu down lagi ?

Konseli : apa lagi kalau bukan karena itu kak.

Kons : itu yang mana? coba geh certain yang lebih jelasnya apa yang membuatmu down ?

Konseli : iya itu kak saya selalu dibayangin perasaan menyesal saya ngerasa diri saya ini bodoh kak, bisa-bisanya saya melakukan dosa seperti itu.

Kons : hmm jadi karena perasaan sesal itu yang membuatmu sering down ? terus kalau gitu solat tahajudnya gimana masih dijalaniin gak terus ngajinya masih rutin?

Konseli : itu dia kak permasalahannya perasaan ini gak karuan saya terus mikirin gimana caranya buat ikhlas gitu kak buat udahin hubungan ini, tapi perasaan ini bingung gak karuan kak satu sisi pengen saya udahin hubungan ini tapi satu sisinya lagi masih gak rela kak. Itu lah buat saya jadi mau ngelakuin aktifitas jadi serba males kak, bawaannya pengen ngelamun terus tidur-tiduran aja. Entah lah kak saya juga gak ngerti dengan diri saya ini kenapa?

Kons : hmm begitu jadi batin kamu saat ini merasa bergejolak gitu ya bisa dikatakan saling bentrok berlawanan satu sisi ada yang pro dan satu sisi lagi ada yang kontra, hal itulah yang mengganggumu untuk melakukan aktifitas positif ya?

Konseli : iya kak saya ngerasa putus asa solatpun saya jadi gak khuysuk kak.

Kons : jadi sebenarnya apa yang kamu takutkan kalo kamu sudah hubungan yang tidak halal ini? dan Kemungkinan terburuk apa yang kamu takutkan ?

Konseli : yang saya takutkan bagaimana nantinya kak kalau cwo lain yang nanti bakal mau nikahin saya tau masa lalu saya yang seperti ini, yang pasti mana ada yang mau kak sama saya yang udah gak suci lagi begini. Kemungkinan terburuk, saya bisa-bisa gak akan punya pendamping hidup kak.

Kons : hmm begitu, lalu kalau begitu yang kamu takutkan bagaimana jadinya? Kamu masih ingin tetap mempertahankan hubungan yang tidak halal ini sampai iya pada akhirnya menikahi kamu?

Konseli : iya kak itu satu satunya pilihan saya, saya mau pertahanin dia sampai dia mau bertanggung jawab dan menikahi saya.

Kons : kalau dia tidak mau bagaimana?

Konseli : saya tetep memaksa dia sampe mau kak.

Kons : kalau dia terpaksa seperti itu? kamu yakin akan damai-damai saja rumah tangga kamu kelak, sekarang saja yang masih baru pacaran dia sudah berani memperlakukan kamu secara kasar

seperti itu, bahkan sampai melakukan kekerasan fisik, gak mau kan seperti itu?

Konseli : gak mau kak, tapi gimana kak udah nasib saya gini.

Kons : coba kamu renungkan lagi apa yang orang tua kamu rasakan mengetahui anaknya kelak dapet seorang suami yang salah dalam artian suami yang kasar pemaarah dan suka melakukan kekerasn fisik seperti itu, tentunya mereka pasti sedih kan ?

Konseli : iya kak saya gak bisa bayangin kalo orang tua saya sampe tau pastinya mereka bakal shock kak sedih.

Kons : nah kan betul, orang tua tentunya pasti akan senang dan bangga apabila melihat anaknya berprestasi, solehah, dan kelak ketika kamu menikah kamu mendapatkan pria yang soleh yang tentunya rumah tanggamu kelak akan penuh dengan rahmat dari Allah. Mau kan seperti itu?

Konseli : iya kak mau. Tapi apa ada kak pria soleh yang mau nikahi perempuan yang udah kotor seperti saya ini kak.

Kons : jangan seperti itu sebaik sangka lah pada Allah, Allah itu maha baik Allah juga maha pengampun. Kalau kamu sudah bertaubat dengan kesungguhan hati dan tidak akan mengulanginya Allah pasti memaafkan. Dan juga gak perlu khawatir tentang jodoh Allah udah siapin jodoh yang baik untuk

kamu. Jodoh Allah yang ngasih dekati Allah terus InsyaAllah Ia akan kasih yang terbaik untuk kamu kelak.

Konseli : iya kak astaghfirullah selama ini saya masih sering berburuk sangka. Tapi gimana kak caranya biar perasaan menyesal dan kecewa ini gak selalu muncul kak.

Kons : kamu hanya masih belum bisa bertanggung jawab dan menerima kenyataan yang kamu alami saat ini, kamu harus ikhlas bahwasanya ini lah konsekuensi yang harus kamu terima dari perilaku pacaran yang kamu jalani saat ini.

Konseli : iya kak jadi ini hukuman dari Allah ya kak untuk saya.

Kons : gak juga segala peristiwa itu sudah Allah tetapkan termasuk juga peristiwa yang kamu alami saat ini. Kk bisa berkata seperti ini Karena kk pernah baca buku judulnya La Tahzan, itu penulisnya Dr. Aidh al-Qarni ada di halaman 88 dalam buku itu kk pernah membaca ada sebuah hadist sahih yang diriwayatkan dari Rasulullah dia bersabda, *“Allah tidak menentukan suatu qadha bagi hamba kecuali qadha itu baik baginya.”* Nah dari penjelasan itu tadi peristiwa yang kamu alami saat ini bisa jadi itu baik untuk kamu dengan catatan apa bila kamu bertaubat, bersitighfar, merasa bersalah dan tidak akan mengulangnya. Jadikan peristiwa kelam itu sebagai pelajaran untukmu dan

jadikan peristiwa itu sebagai titik balik hijrahmu yang membuat kamu lebih dekat lagi kepada Allah.

Konseli : MasyaAllah bergetar hati saya rasanya kak, iya kak semoga saya bisa mengambil hikmah dari peristiwa kelam saya ini kak saya mau berusaha hijrah kak saya menerima apa yang saya alami saat ini adalah konsekuensi dari apa yang telah saya lakukan.

Kons : Alhamdulillah kalau begitu, semua itu memang butuh proses dan tidak mudah membalikan telapak tangan. Mungkin ketika proses hijrahmu nanti banyak hal yang akan membuatmu goyah. Kalo niatmu sudah bulat karena Allah, InsyaAllah kamu pasti bisa melewati prosesnya.

Konseli : iya kak saya paham, dari saat pertama saya berniat ingin menghilangkan rasa cemas dengan menyibukkan diri dengan kegiatan positif, itu juga sudah banyak hal yang membuat saya goyah, mungkin saja itu karena saya masih belum benar-benar ikhlas niatnya kak.

Kons : iya begitu kuncinya itu ada di niat kamu, kalau kamu sudah berniat karena Allah, Allah pasti bakal bantu kamu kok.

Konseli : iya kak bismillah semoga Allah bantu saya dalam proses hijrah saya menjadi seorang muslimah sejati.

Kons : Aamiin.. tetap istiqomah ya jangan sampai kalah dengan godaan duniawi okey.

Konseli : iya kak siap, InsyaAllah saya yakin bisa.

Kons : Alhamdulillah bagus kalau begitu. Yasudah kk rasa cukup hari ini ya besok kita lanjut lagi sesi konseling ini, ntar lagi adzan maghrib nih.

Konseli : iya kak makasih ya kak, saya udah cukup tenang sekarang kak semangat saya membara rasanya heheh. (raut wajah tersenyum ceria)

Kons : nah gitu dong kan lebih enak toh kalo ceria gitu gak suntuk kan rasanya. Yaudah ya kk pulang duluan ya, sampai jumpa di sesi berikutnya ya. Ada tugas nih, nanti setelah meghrib jangan lupa ngaji biar gak kepikiran hal negative ditambah solat tahajudnya jangan lupa biar nanti bisa berkurang rasa cemas dan gelisah kamu. Yasudah kk pulang ya wassalmualikum.

Konseli : iya kak makasih ya kak, waallaikumsalam..

### **Sesi Konseling 6 pada tanggal 22 Maret 2018**

Kons : assalamualaikum

Konseli : walaikumsalam kak, wah bawa buku apa itu kak?



Kons : ini buku positif deh pokoknya yang buat kamu bakal yakin bisa udahin hubungan yang gak halal terus buat kamu gak akan mau lagi untuk pacaran pastinya.

Konseli : oh ini kak wah ini mah buku yang baru mau aku beli kak, saya pernah liat buku ini di Ig. Saya mau beli gak sempet terus mau ke gramed.

Kons : yaudah ini rejeki kamu berarti nah buku ini kk hadiahin buat kamu, semoga bermanfaat ya di baca dan diamalkan yaa.

Konseli : wahh seriusan kak, heheh makasih banyak ya kak pasti kak pasti saya baca dan saya amalkan InsyaAllah. Saya juga butuh banget buku-buku kayak gini kak untuk nambah semangat saya dalam berhijrah.

Kons : Alhamdulillah syukur kalau begitu. Gimana perasaan kamu sekarang sudah lebih tenang?

Konseli : Alhamdulillah sudah lumayan kak.

Kons : syukurlah, tapi masih ada kata lumyannya nih heheh berarti masih sering gelisah ya?

Konseli : iya kak gak sering-sering amat sih kak hanya terkadang aja, tiba-tiba terlintas gitu aja kak dipikiran saya kadang kalo lagi begitu saya langsung down kak tapi saya coba istighfar kak saya lawan perasaan cemas itu.

Kons : bagus kalau begitu kamu sekarang sudah mampu menguranginya dengan cara bersitighfar begitu ya?

Konseli : iya kak, sulit sih kak terkadang saya masih ngerasa terpuruk kak karena pikiran negative yang saya rasain itu.

Kons : memang pikiran negative seperti apa yang mambuat kamu merasa terkadang merasa terpuruk?

Konseli : ya itu kak saya masih kadang teringat pristiwa waktu saya terpaksa melakukan hal yang berdosa itu kak, saya ngerasa hina dan kotor kak, kadang saya ngeras benci sama diri sendiri.

Kons : ooh jadi itu yang masih sering mengganggu pikiranmu? Jadi kalau begitu aktifitas positif kamu terganggu tidak?

Konseli : iya terkadang ganggu sih kak, kadang masih susah tidur karena itu baru bisa tidur kalo udah skitar jam 12an, itupun aku paksain untuk tidur kak. Jadi dampaknya tahajud kadang lewat kak subuh juga agak kesiangan jadinya.

Kons : hal itu terjadi karena kamu masih sering mengingat masa lalu kamu. Kalau kamu masih saja memikirkan masa lalumu ya itu lah konsekuensinya kamu jadi sulit tidur dampaknya merugikan kamu jadi gak bisa tahajud subuhpun agak kesiangan, rugi gak tuh rugi kan pastinya?

Konseli : iya sih kak tapi sulit untuk ngilanginnya kak bayang-bayang masa lalu itu masih sering muncul.

Kons : nah itu lah penyebabnya kenapa kamu masih terbawa pikiran masa lalumu. Kk pernah baca di buku yang berjudul La Tahza dalam buku itu ada sebuah tulisan salah seorang ulama salaf mengatakan *“wahai anak adam, hidupmu itu tiga hari saja: hari kemarin yang telah berlalu, hari esok yang belum datang, dan hari ini dimana anda harus bertakwa kepada Allah”* paham tidak apa maknanya?

Konseli : hmm paham kak.

Kons : bagus kalau paham, coba kalau paham bagaimana makna dari kalimat itu ?

Konseli : baik kak, saya memahaminya dari kalimat itu bahwasanya hidup ini hanya ada tiga hari: hari kemarin, berarti masa lalu saya itu dan saya tidak perlu lagi seolah hidup di masa itu, karena hal itu akan menyebabkan kesia-siaan bagi saya, menyebabkan terganggunya aktifitas positif. Lalu hari esok yang belum tentu datang, berarti saya tidak perlu mencemaskan apa yang belum tentu terjadi pada diri saya di masa depan, karena apa yang saya khawatirkan belum tentu itu menimpa saya. Kemudian hari ini dimana harus bertakwa kepada Allah, berarti

saya harus hidup untuk saat ini, saya harus lakukan segala aktifitas positif membaca, mengaji, melaksanakan solat wajib dan sunnah ditambah dengan amalan ibadah lainnya yang dapat membuat saya untuk lebih mendekatkan diri hanya kepada Allah.

Kons : Alhamdulillah, luar biasa ternyata kamu sangat cepat memahami makna dari perkataan seperti itu ya. Bagus berarti kamu sudah memahaminya tugasmu saat ini hanya tinggal menerapkan apa yang kamu pahami tersebut, bisa ya?

Konseli : iya kak bisa, InsyaAllah karena saya sudah berniat karena Allah saya yakin saya pasti bisa.

Kons : siip nah begitu dong itu baru yang namanya kekinian, kekinian untuk menjadi seorang muslimah sejati.

Konseli : hehe iya dong kak saya gak mau menyia-nyiakan masa muda saya hanya untuk suatu kesia-siaan lagi, sudah cukup bagi saya pelajaran yang lalu itu.

Kons : MasyaAllah. sungguh luar biasa hidayah dari Allah ya, jadi bagaimana sudah kembali bersemangat ya untuk menyibukkan diri dengan aktifitas positif yang tentunya aktifitas tersebut dapat lebih menambah keimanan kamu kepada Allah. ?

Konseli : Alhamdulillah kak semangat saya sudah berkobar saat ini. Dan ini membuat hati saya jadi merasa tenang.

Kons : syukur Alhamdulillah, tetap jaga ya keistiqomahan mu ya.

Konseli : iya kak bismillah saya yakin bisa.

Kons : iyasudah kalau begitu kita sudahi dulu ya sesi pertemuan hari ini, jika besok ada waktu kita sambung kembali perbincangan yang penuh dengan motifasi untuk membakar semangat positif. Heheh..

Konseli : iyaudah kak makasih banyak ya kak, yaudah saya pamit duluan ya kak, wassalamualikum..

Kons : iya sama-sama ya, walaikumsalam.wr.wb.  
**Sesi Konseling 7 pada tanggal 29 Maret 2018**

Kons : assalamualaikum

Konseli : walaikumsalam kak

Kons : gimana nih kabarnya udah gak galau-galau lagi kan?

Konseli : Alhamdulillah udah enggak lagi kak, sudah cukup bisa saya kurangi rasa cemas dan gelisah saya

Kons : syukurlah kalau gitu kk bangga jadinya, ternyata kamu mampu meminimalisir kecemasan yang kamu alami sebelumnya ini.

Konseli : iya kak ini juga berkat kk dan sahabat saya yang terus ngedukung saya kak yang ngingetin saya kalo kondisi saya lagi down. Makasih banyak ya kak seterusnya saya pasti bisa lebih baik lagi dari ini.

Kons : iya sama-sama ya, semoga selalu istiqomah deh pokoknya ya.

Konseli : Aamiin,, iya kak InsayaAllah.

Kons : Aamiin.. jadi kk mau tau nih, kiranya keinginan terbesar apa yang meyakinkan kamu untuk berubah saat ini ?

Konseli : ya keinginan terbesar saya karena cita-cita saya itu kak saya mau lulus dengan cepat mendapat predikat cumelaude, setelah itu saya ingin melanjutkan studi saya, hingga akhirnya keinginan saya kelak jadi dosen bisa tercapai.

Kons : bagus jadi sekarang sudah jelaskan keinginanmu yang sebenarnya adalah, itu cita-cita kamu dan bukan keinginanmu mempertahankan hubungan yang tidak halal tersebut iya kan? Pun dalam Al-Qur'an sudah jelas larangannya yaitu *"dan janganlah kamu mendekati zina, sesungguhnya zina itu adalah suatu perbuatan yang keji, dan suatu jalan yang buruk"* (Al-Isra': 32). Oleh sebab itulah budaya berpacaran harus dihindari karena hal itu sebagai suatu bentuk mediasi yang mendekatkan ke dalam perbuatan zina. Kejadian yang kamu alami cukuplah kamu jadikan suatu pelajaran dan pengingat janganlah disesali, atau dicemaskan. Karena setiap kejadian pastilah Allah memberikan hikmah.

Konseli : iya kak saya sadar untuk apa mempertaruhkan masa depan saya dengan seorang yang belum pasti itu jodoh saya, lebih baik

saya memfokuskan diri saya untuk menggapai cita-cita yang saya inginkan itu. Mulai saat ini saya tidak akan pacaran lagi dan peristiwa yang telah saya alami ini cukuplah saya jadikan sebagai pelajaran.

Kons : bagus, lalu jika kamu sudah menyadari perilakumu yang salah itu, langkah nyata apa yang saat ini akan kamu lakukan untuk memfokuskan diri kamu hingga kamu mampu menggapai cita-citamu kelak?

Konseli : ya saya akan melakukan kegiatan positif seperti lebih sering membaca buku, banyakin amalan ibadah seperti mengaji, solat solat sunnah ditambah dengan puasa-puasa sunnahnya, kemudian yang paling intinya saya akan meninggalkan perilaku pacaran saya, saya akan merubah pola pikir saya yang pada waktu itu tetap ingin mempertahankan pacar saya sekarang saya yakinkan saya akan melepaskannya saya akan memutuskan hubungan yang tidak wajar dan tidak halal ini, saya yakinkan pada diri saya sendiri saya tidak perlu takut akan kemungkinan terburuk saya bahwa tidak ada yang mau menikahi saya nantinya, saya yakin pada Allah bahwasanya dialah yang akan memberikan jodoh untuk saya kelak oleh karena itulah saya tidak perlu takut lagi. saya udah gak mau pacar-pacaran lagi lebih baik saya

focus belajar sama ibadah aja. Untuk perasaan cemas dan gelisah yang terkadang muncul, saya akan meminimalisirnya dengan bersitighfar mengingat Allah, dengan begitu perasaan cemas dan gelisah saya bisa berkurang.

Kons : Alhamdulillah.. semoga Allah menjaga keistiqomahanmu, Aamiin. Nah terbukti pada akhirnya kamu mampu menyadari dan merubah perilakumu yang awalnya tidak baik menjadi baik kembali. Gimana menurut kamu setelah kamu menyadari bahwa perilaku mempertahankan hubungan yang tidak halal itu salah? Jika kamu masih tetap ingin mempertahankannya apa dampaknya untuk kehidupanmu? Dan ketika kamu yakinkan untuk melepasnya apa pula dampak untuk kehidupanmu?

Konseli : iya kak Aamiin.. yah saya merasa bersyukur kak lewat peristiwa ini saya bisa mengambil hikmah dan tentunya saya dapat pelajaran berharga dari perilaku salah saya itu. Jika sampai saat ini saya masih tetap kekeh mempertahankannya, tentu saat ini saya masih terus-terusan dirundung kesedihan rasa cemas dan gelisah, hal itu pastinya akan menghambat cita-cita saya. Dan ketika saat ini saya telah menyadarinya lalu mengikhlaskan untuk melepasnya walaupun masih sedikit cemas tapi itu lebih baik daripada saya harus mempertaruhkan



masa depan saya yang belum tentu itu baik untuk saya. Toh dampaknya untuk saat ini saya mampu meminimalisir rasa cemas dan gelisah ini, saya bisa lebih ada semangat dan focus untuk meraih cita-cita saya itu.

Kons : bagus, bagus sekali, wah nampaknya saat ini kamu udah jauh lebih bermakna ya dari yang sebelumnya. lalu rencana apa nih yang sekiranya rencana itu dapat kamu lakukan untuk meminimalisir rasa cemas dan gelisah kamu dan pastinya rencana ini lah yang kelak akan memudahkan kamu untuk menggapai cita-cita kamu kelak?

Konseli : iya kak Alhamdulillah. Rencana nyata yang mampu saya lakukan itu ya saya tidak akan pacar-pacaran lagi. saya lebih sering membaca buku, intinya memperbanyak kegiatan positif ditambah lagi lebih memperbanyak ibadah seperti mengaji, solat-solat sunnah, ditambah lagi dengan puasa sunnahnya juga. Nah dengan saya banyak melakukan aktifitas yang positif seperti itu saya terhindar dari waktu kosong karena waktu kosong itulah yang terkadang membuat pikiran-pikiran negative saya muncul seperti rasa cemas dan gelisah itu. Saya akan terus berusaha menjaga kesitiqomahan ini dan saya yakin saya pasti bisa karena niat saya sudah bulat Lillahita'ala hanya

karena Allah semata. InsyaAllah saya bisa berubah lebih baik lagi kak. Dan cita-cita itu pasti bisa saya wujudkan.

Kons : bagus kamu sudah berkomitmen ya dengan diri kamu sendiri bahwasanya kamu akan meninggalkan perilaku pacaran. Pesan kk kamu harus tetap jaga komitmen itu ya jika kamu sudah berniat Lillahita'ala InsyaAllah tidak akan tergoyahkan.

Konseli : iya kak saya yakin bisa Istiqomah saya gak akan melanggar komitmen saya bahwa saya tidak akan pacar-pacaran lagi.

Kons : bagus kk bantu doa ya mudah-mudahan kamu bisa tetap Istiqomah di jalan yang benar jalan hidup yang sesuai dengan syari'at Islam.

Konseli : Aamiin.. makasih ya kak doanya makasih juga udah buat saya sadar atas perilaku saya yang salah itu. Yaudah kak udah mau maghrib nih aku pamit pulang duluan ya kak. Wassalmualikum.

Kons : Aamiin.. iya sama-sama ya, waallaikumsalam. Wr. Wb.

**Transkrip hasil wawancara *follow up* dengan konseli dan  
para informan tanggal 5-11 April 2018**

**Transkrip wawancara Follow Up dengan konseli tanggal 5 April 2018**

Kons : Assalamualikum

Konseli : waallaikumsalam, eh kakak ada apa kak?

Kons : gakpapa, gimana masih jadi ratu embung gak? (konselor bertanya dengan guyonan/ humor)

Konseli : haha kaka ini gak geh kak sekarang aku udah jadi ratu perpustakaan.

Kons : wah iyakah benarkah begitu?

Konseli : iya atuh kak daripada jadi ratu embung gak berfaedah kak, kan jadi ratu perpus jauh lebih berfaedah.

Kons : wah wah wah sekarang jauh lebih bermakna nih yaa

Konseli : hehe iya dong kak gak mau lagi murung di embung sendirian ngelamun ngabisin waktu iya bikin persaan gelisah malah makin menjadi-jadi kak. Mending aku nyibukkin diri dengan buku-buku di perpustakaan.

Kons : siip gitu dong itu dia baru bisa dikatakan sebagai calon dosen hehe

Konseli : Aamiin ya Allah, makasih loh kak doanya

Kons : Aamiin.. iya sama-sama ya. Eh iya terus gimana hubungan kamu dengan si itu?

Konseli : ya gak giman-gimana kak, udahan lah The End berakhir sudah hubungan yg tak halal itu heheh

Kons : Alhamdulillah kalau begitu, jadi bener udah gak mau pacaran lagi nih yaa?

Konseli : iya kak aku udah gak mau lagi pacaran, dan aku sekarang lebih focus memperbaiki diri lebih intensif mendekatkan diri kepada Allah dengan memperbanyak amal salih seperti berpuasa dan menjalankan Solat-solat Sunnah terus juga ditambah belajar dengan lebih giat lagi.

Kons : bagus pertahankan seperti itu yaa kelak cita-citamu pasti akan terealisasikan.

**Transkrip wawancara follow up dengan ibu konseli tanggal 8 April 2018**

Kons : (setelah berbincang-bincang dengan ibu konseli) jadi gimana bu perkembangan anak ibu sekarang sudah jauh lebih baik dari yang sebelumnya ya bu?

Ibu : Alhamdulillah kak sekarang udah ada perubahan yang cukup baik dari FT.

Kons : syukur Allhamdulillah kalau gitu bu, kiranya perubahan baik apa bu yang sekarang ditunjukan oleh FT?

Ibu : sekarang dia udah mulai terlihat ceria lagi ditambah udah mulai suka celoteh lagi dia, baru berapa hari yang lalu dia habis pulang kesini, sebelumnya raut wajahnya cenderung murung, tapi kemarin itu dia udah seperti biasanya lagi udah ceria, begitu sampe sini ngobrol-ngobrol dulu dia sama ibu, gak langsung masuk kamar kayak waktu itu.

Kons : syukurlah udah kembali seperti biasa lagi ya dia bu sekarang ini. Ohiya terus gimana bu untuk kegiatan dia sekarang dirumah masih sering gak bu dia dikamar hampir seharian sambil denger lagu pop yang sedih-sedih gitu?

Ibu : untuk kegiatan harian dia disini ya udah kembali seperti biasa ibu udah gak pernah denger lagi dia dengerin lagu-lagu pop sedih gitu, sekarang waktu ibu samperin kekamarnya dia sekarang udah sering baca-baca buku lagi terus juga ngajinya udah mulai rajin lagi dia.

Kons : Alhamdulillah kalau begitu bu saya pun turut senang mendengar kabar anak ibu sekarang sudah kembali ceria dan rajin lagi. Yaudah terimakasih ya bu atas informasinya.

Ibu : ibu yang justru terimakasih sama kalian udah ngebantu dia kembali seperti biasanya lagi. Bersyukur ibu FT punya teman-teman yang baik seperti kalian ini, untuk annisa ibu minta tolong ya jaga persahabatan kalian berdua kasih semangat yang baik terus ya saling semangatin dalam hal kebaikan lah intanya ya. Ibu khawatir aja masihan.

Kons : iya bu InsyaAllah kita yakin kalau FT ini bakal jadi lebih baik kedepannya, ibu gak perlu khawatir sebab dia udah bulatkan tekad untuk hijrah gitu bu udah gak mau lagi dia pacar-pacaran, ya InsyaAllah dia gak akan mudah tergoyahkan lagi kok bu dan juga kita saling terus jaga pertemanan saling menasehati dalam hal kebaikan.

Ibu : Alhamdulillah kalau memang begitu ibu senang mendengarnya, makasih ya kak dan annisa udah jadi temen yang baik untuk anak saya ini.

Kons : iya bu terimakasih juga ya bu sekeripsi saya akhirnya bisa berjalan juga berkat kemudahan dari ibu untuk berbagi informasi terkait masalah anak ibu. Iyaudah ya bu kami pamit dulu terimakasih banyak ya bu. Wassalmualaikum..

**Transkrip wawancara follow up dengan ketua kelas konseli tanggal 10**

**April 2018**

Kons : assalamualikum

K.K : walaikumsalam, iya ada apa kak

Kons : gpp, ini kakak cuman mau nanya gimana perkembangan

teman kamu yang waktu itu mengalami masalah

kecemasan, kiranya sekarang yang kamu lihat gimana

sudah adakah perubahan baik yang nampak?

K.K : oh soal ini kak, iya kak sekarang sih yang saya liat ya

udah cukup ada perubahan sih kak sekarang dia udah

keliatan lagi sering aktif diskusi.

Kons : syukurlah kalau gitu, terus untuk perilaku dia yang mudah

sensitive mudah marah itu gimana udah mambaik ya?

K.K : iya kak untuk yang itu sekarang udah gak kayak kemarin

lah seeggaknya sekarang kalau diajak bercanda ya dia bales

candaan juga paling gak juga dia bales senyum gitu.

Kons : kalo untuk hubungan social dia yang sering menyendiri itu

sekarang gimana?

K.K : kalo itu sekarang sih dia udah gak sering sendiria kak aku

liat sekarang udah sering juga kok berbaur sama temen-

temen yang lain, ya udah seperti biasanya lah kak.

Kons : hmm begitu syukurlah kalau begitu, yasudah terimakasih  
ya informasinya, maaf nih udah ganggu waktunya.  
Wassalmualikum..

K.K : iyaa kak gpp kok. Waalaikumsalam..

**Transkrip wawancara follow up dengan sahabat konseli tanggal 11  
April 2018**

Kons : assalamualikum

Shbt : waalaikumsalam, iya kak pasti mau nanya tentang dia nih  
kan?

Kons : hehe, iya nih tau aja. Jadi gimana udah ada perubahan ya  
sekarang?

Shbt : sudah kak sekarang udah seperti biasanya lagi galaunya  
udah lupa kayaknya deh dia sekarang.

Kons : yah syukurlah kalau gitu, terus gimana dia masih sering  
diem dikamar sendiri gak?

Shbt : udah gak lagi kak sekarang dia udah sering baur lagi kok  
sama anak-anak kontrakan.

Kons : terus kalau yang dia sering pergi sendirian sering murung  
di pinggir embung gimana?



Shbt : udah gak lagi juga kak sekarang kalau mau kemana-mana udah kek biasanya lah kak selalu minta ditemenin sama saya.

Kons : kalau untuk perilaku dia yang sensitive mudah marah itu gimana sekarang?

Shbt : udah gak sensian lagi sekarang kak waktu itu udah pernah saya candaan sama dia terus ya seperti biasa kalo lagi candaan sama dia mah kak kalo gak dia bales candaan juga ya paling kalo dia gak puny ide buat bales yaudah dia senyum aja terus ketawa deh.

Kons : alhmdulillah sudah kembali seperti semula ya kalau gitu perilakunya saat ini, yaudah kalau gitu makasih ya maaf nih udah ganggu waktunya. Wassalamualikum..

Shbt : waalaikumsalam.. iya kak gak kok kak jangan sungkan hehe

## **Transkrip Wawancara dengan para Informan**

### **Trasnkip Wawancara dengan Ketua kelas konseli pada tanggal 16 Januari 2018**

1. Wawancara yang dilakukan dengan ketua kelas konseli

Kons : assalamualaikum dek (di depan pintu kelas)

k.k : walaikumsalam, iya kak ada apa?

Kons : maaf nih dek mengganggu waktunya sebentar, bisa gak kita ngobrol-ngobrol sebentar?

k.k : oh boleh kok kak, ngobrol dimana nih kak enak nya?

Kons : hmm,, gimana kalau di embung kampus aja?

k.k : oke deh kak di embung aja sekalian juga saya pulang ini sudah jam terakhir.

Kons : (sesampai di embung kampus) bagini dek kk mau tau informasi tentang teman kamu yang bernama FT.

K.K : oh si FT, ada apa memang dengan dia kak?

Kons : berhubung kk sedang melakukan penelitian skripsi kk yang bertemakan kecemasan yang menyebabkan perubahan perilaku, kk mendapat informasi bahwasanya si FT mengalami kasus tersebut.

K.K : ooh begitu kak saya sih gak tau kak kalau si FT ternyata memiliki masalah seperti itu.

Kons : memang hanya orang terdekatnya saja yang tau masalah ini, kk harap kamu sebagai ketua kelasnya bisa memegang asas kerahasiaan masalah ini ya?

k.k : baik kak InsyaAllah saya bisa jaga kok, memang sih akhir-akhir ini juga saya melihat semacam ada yang berbeda dari dia.

Kons : Alhamdulillah bagus kalau gitu, hmm berbedanya gimana nih bisa tolong diceritakan dek?

k.k : ya setahu saya sih kak si FT itu anaknya ramah mudah berbaur dengan teman-teman kelas senang berdiskusi, terus juga dia anaknya cukup aktif di kelas ketika sedang berdiskusi. Tapi belakangan ini dia seperti berubah gitu kak.

Kons : hmm jadi bisa dikatakan anak nya suka berbaur begitu ya dan juga dia termasuk anak yang aktif di dalam kelas ketika sedang berdiskusi. Berubah gimana tuh bisa diceritakan?

k.k : yaa begitu kak, sekarang dia jadi agak pendiam kak terus juga udah jarang aktif lagi waktu diskusi ditambah lagi dia sekarang lebih sensitive mudah marah gitu kak.

Kons : ooh jadi dia sekarang terlihat mengalami perubahan dalam perilaku dan hubungan social dengan teman-temannya begitu kurang lebih ya?

k.k : iyaa kak bisa dikatakan seperti itu, terkadang saya sebagai ketua kelas merasa ingin membantunya kak tapi apa daya soalnya dia

kurang bisa terbuka kecuali dengan teman-teman dekatnya jadi saya agak merasa segan untuk sekedar ingin tahu permasalahannya seperti apa dan kenapa, saya khawatir kalo saya terlalu kepo ntar malah dia terus tersinggung terus marah lagi kak kan jadi gak enak saya, jadi saya lebih memilih untuk ya tidak mencampuri urusannya.

Kons : iya dek kakak mengerti situasi dan kondisi yang kamu rasakan, yasudah terimakasih ya dek atas informasinya, kakak harap kamu bisa menjaga rahasia masalahnya si FT ini ya dek.

k.k : iya kak Insyaallah pasti saya bisa jaga rahasia kok kak, saya mengerti kok posisi si FT sekarang gimana toh saya juga kalau berada di posisi dia pastinya saya tidak ingin masalah saya diketahui banyak orang karena malu banget rasanya kak.

Kons : Alhamdulillah bagus dek, kamu ketua kelas yang bijak kk rasa, yasudah dek terimakasih banyak ya atas informasinya, maaf nih udah menyita waktunya, yasudah kakak pamit ya dek, wassalamulaikum.

k.k : hehe kakak ini bisa aja bikin saya jadi kegeeran, iya kak jangan sungkan kalo butuh informasi lagi Insyaallah saya siap bantu kak, iya kakak wallaikumsalam.

**Transkrip wawancara dengan sahabat konseli pada tanggal 17 Januari 2018**

2. Wawancara yang dilakukan dengan sahabat konseli

Kons : assalamualaikum dek (di depan gedung jurusan BK)

Shbt : walaikumsalam, iya kak ada apa?

Kons : maaf nih dek mengganggu waktunya sebentar, bisa gak kita ngobrol-ngobrol sebentar?

Shbt : oh boleh kok kak, ngobrol dimana nih kak enak nya?

Kons : hmm,, gimana kalau di embung kampus aja?

Shbt : oh yasudah kak di embung aja, hehe lagian tempat favorit buat nongkrong disitu kak. Okedeh kak saya ambil motor dulu kalau gitu terus saya langsung ke embung nih ya kak.

Kons : eits kita bukan mau nongkrong loh dek ya (sambil bercanda), oke dek ntar kita langsung ketemu di embung aja ya.

Shbt : (sesampainya di embung) gimana kak apa yang bisa saya bantu?

Kons : begini dek berhubung kk sedang melakukan penelitian skripsi kk yang bertemakan kasus kekerasan dalam pacaran, kk mendapat informasi bahwasanya si FT mengalami kasus tersebut.

Shbt : ooh iya kak pasti kakak tau dari istri kakak ya tentang masalahnya si FT.

Kons : hehe iya dek, jadi kamu dan istri kakak kalian berdua sahabat terdekatnya si FT ya?

Shbt : iya kak bahkan kita berdua ini udah dianggap sebagai sodara sama dia kak orang yang paling dia percaya itu ya kita berdua ini kak, jadi kalau ada masalah yang sangat pribadi pun dia pasti ceritanya ke kita berdua ini kak, misalnya kek masalah dia yang sekarang ini kak.

Kons : hmm jadi begitu kamu sudah dianggapnya sebagai saudara ya dek bahkan ,masalah pribadi yang seperti ini pun dia mau cerita. Kalau kakak boleh tau kk mau denger versi cerita dia kekamu gimana tuh dek?

Shbt : yaa begitu kak, dia cerita kalo si pacarnya itu sering marah-marah kalo marah kasar banget sampe mencaci maki gitu lah kak, bahkan sempat di tempat umum pacarnya itu marahin si FT.

Kons : wah kok bisa sampai begitu ya, biasanya apa penyebab pacarnya bisa sampai semarah itu dek sampai-sampai mengucapkan kata-kata kasar seperti itu?

Shbt : yaa begitu kak biasalah masalah percintaan pasti cemburu buta, si HD (pacarnya FT) dia memang cemburuan banget kak, kadang melihat FT mengobrol dengan cowo lain padahal hanya obrolan biasa si HD langsung curiga menuduhnya yang enggak-enggak gitu, pacarnya si FT itu akhir-akhir ini memang overprotektif gitu

kak jadi hal itu yang membuat mereka sering berantem, saya merasa kasian kak sama sahabat saya ini dia jadi merasa terkekang dan waswas terus demi ngejaga perasaan si pacarnya biar gak marah gitu jadinya.

Kons : ooh jadi hal itu ya yang sering memicu pertengkaran hubungan mereka berdua dek. Si pacarnya ini terlalu sayang akhirnya dia jadi cemburuan begitu ya?

Shbt : iyaa kak, tapi aku beneran gak menyangka kak kalo pacarnya FT bisa sampai seperti itu perlakuannya ke sahabat saya, habis terlihat dari tampangnya anaknya seperti kalem gitu kak sama sekali gak menunjukan orang yang tempramen, udah itu dia alumni dari pondok terlihat alim gitu, eh ternyata anaknya kasar begitu ke pacarnya sendiri.

Kons : iya dek terkadang apa yang terlihat baik itu belum tentu baik, ya namanya juga manusia kan ada salah dan khilaf dek, mungkin ada suatu hal yang membuat karakter si pacarnya bisa seperti itu.

Shbt : iya sih kak, FT pernah cerita juga ke saya kalau ternyata di keluarganya si HD itu memang dia termasuk anak yang bisa dibilang dimanja kak, apa-apa mau dia selalu diturutin kalo gak diturutin dia bisa marah-marah gak jelas gitu kak bahkan sama ibunya dia bisa berkata kasar kalau sedang marah.

Kons : hmm jadi begitu ya ternyata karakternya si HD, terus biasanya selain mencaci maki kalau lagi berantem sama si FT dia pernah melakukan kekerasan secara fisik gak?

Shbt : iya kak pernah, saya malah jadi saksi waktu itu si FT pernah di dorongnya kak sama pacarnya itu waktu lagi ribut di kontrakan kebutulan kan saya juga satu kontrakan sama si FT, jadi ya begitu kak gara-gara masalah cemburu kayaknya terus mereka berantem tiba-tiba si HD dengan amarahnya ngedorong si FT sampai ngebentur ujung tembok gitu kak terus si HD langsung pergi gitu aja setelah ngedorong sahabat saya ini, sedih kak saya litany miris banget samapai ada luka memar waktu itu di punggungnya si FT. gara-gara ngebentur ujung tembok itu mungkin.

Kons : wah wah itu udah keterlaluan banget ya kalau sampai melakukan kekerasann fisik begitu?

Shbt : iya kak saya juga udah gak tahan ngeliat hubungan mereka itu, saya rasa ini udah gak bener kak udah gak sehat lagi hubungan mereka ini, tapi mau gimana lagi kak si FT nya masih mau tetep bertahan.

Kons. : kira-kira kamu tau gak apa yang menyebabkan dia kok masih tetap mempertahankan hubungannya dengan pacarnya itu?



Shbt : ehem,, gimana ya kak, memang kk belum dapet informasi dari istri kakak ya pasti dia juga tau kak kenapa kok si FT masih mau bertahan dengan si HD itu?

Kons. : iya dek kk sudah tau sebenarnya mengapa dia bisa bertahan seperti itu, cuman kk pengen tau informasinya yang menurut versi dari kamu sebab kan pasti berbeda penyampaiannya?

Shbt : iya begitu kak tapi kakak bisa jaga rahasia ya kak soalnya ini masalah yang pribadi banget kasian kak kalo sampe nyebar kemana-mana, jadi alasan dia itu pertama karena dia udah deket sama ibunya si HD, nah ibunya ini udah nitip kepercayaan banget sama si FT sebab ibunya percaya kalo si FT ini bisa merubah sifatnya HD yang tempramen suka marah-marah tersebut, otomatis si FT merasa ada tanggung jawab gitu kak dia anaknya begitu kak kalo udah di percaya sama orang terdekat pasti dia lakuin prinsip dia tetep kekeh kak, nah yag kedua ini kak salah satu alasan yang kuat, dia pernah cerita kalau kenapa dia gak mau pisah sama si HD karena dia udah melakukan hubungan yang... begitu deh kak.

Kons : InsyaAllah kakak pastikan bisa jaga rahasia ini, sebab asas kerahasisan harus dijaga dan ini juga menyangkut aib orang lain kita gak boleh menyebarkan aib orang kan hal itu sudah jelas

larangannya toh dalam Islam, hubungan gimana tuh dek bisa diperjelas?

Shbt. : iya kak bener itu, iya begitu kak bisa dikatakan hubungan yang dilarang kak, ya intinya dia pernah cerita kalau dia pernah di cium di raba-raba segala macam gitu deh kak.

Kons : hmm jadi sebenarnya selain alasan dia bertahan karena ibunya si HD itu, juga karena dia merasa bahwa dirinya sudah diperlakukan seperti itu terus dia gak rela ya untuk ngelepas si HD ini.

Shbt : iya kak karena itu lah alasan terkuatnya kenapa gak mau ngelpeasin si HD walaupun dia harus sabar selama ini ngadepinnya sampai dia seperti tertekan gitu kak dia rela, kesian kak saya miris rasanya.

Kons : selama kejadian yang menimpa si FT ini ada gak perubahan perilaku yang kamu rasakan dari sahabat kamu?

Shbt : iya kak akhir-akhir ini memang tingkah lakunya berubah kak jadi gak seperti FT yang saya kenal dulu, dia sekarang jadi pendiam kak jarang ngobrol lebih suka menghindar dari temen-temen semacam kayak lebih suka menyendiri gitu kak, terus biasanya ya kak kalo presentsi di kelas atau lagi diskusi gitu dia lebih aktif tapi sekarang ini dia udah gak aktif lagi kak diem aja kayak gak ada semangat gitu kak, kalo diajak bercanda mudah kesinggung kak padahal dulu dia anaknya suka bercandaan.

Kons : hmm jadi dia sekarang jadi semacam seperti antisocial gitu ya dek cenderung menghindar dari teman-teman, ditambah lagi sekarang dia lebih sensitive ya mudah marah gitu ya?

Shbt : iya kak sekarang juga kalo waktu lagi dikontrak gitu kak biasanya dia itu yang sering bikin rame bercanda senang diskusi atau ngumpul sekedar ngobrol ngerumpi gitu kak lah tapi sekarang dia itu cenderung cuman di kamar aja, udah itu sekalinya keluar kalau gak cari makan ya dia bilang mau keluar gitu aja setiap saya tanyain kak.

Kons : ooh jadi gak hanya dikelas aja ya dia cenderung menyendiri tapi ketika dikontrak juga dia lebih cenderung suka mengurung diri dikamar gitu ya. Sekalinya keluar kamar dia langsung pergi keluar namun kamu gak tau tujuan dia keluar kemana ya?

Shbt : saya pernah sih kak karena saya khawatir dia kenapa-kenapa karena juga biasanya kalo keluar kontrakan itu selalu minta temenin saya tapi ini enggak, terus diem-diem saya ikutin dia kak eh ternyata dia hanya duduk diam sendirian di pinggir embung kampus kak, saya perhatikan ekspresi mukanya murung gitu kak.

Kons : jadi karena kamu merasa khawatir akhirnya kamu sempet ngikutin dia ya hingga akhirnya kamu ngeliat dia duduk diam menyendiri di dekat embung kampus. Terus biasanya sampau berapa lama dia duduk di pinggir embung gitu dek?

Shbt : iya kak, biasanya sih kak dari sore setelah ashar itu kak sampe menjelang manghrib dia baru pulang kekontrakan.

Kons : hmm jadi begitu berarti dampak dari masalah yang dia alami ini bisa sampai merubah tingkah laku dia jadi gak seperti biasanya gitu ya, yang mulanya dia anak yang ceria ramah suka berbaur dll, sekarang dia malah cenderung menarik diri gitu ya cenderung lebih sering murung, ngurung diri dikamar, terus juga suka duduk merenung di embung kampus hingga menjelang maghrib.

Shbt : iya kak saya miris liatnya saya rasanya pengen bantu tapi apa daya kak saya takut kalo saya ceramahin ntar dia malah marah lagi kan gak enak jadi saya, yah saya cuman bisa doain dia aja kak untuk saat ini.

Kons. : hmm iya dek kakak ngerti kok apa yang kamu rasakan tentunya kamu ingin membantu sahabat kamu itu tapi kamu khawatir malah akan menjadi pertengkaran, begitu ya dek?

Shbt : iya kak bener banget bingung saya kak jadinya.

Kons : iyasudah sekarang gak usah bingung lagi, kita sekarang sama-sama menyadarkan FT bahwa perilakunya saat ini tentunya akan sangat merugikan bagi kehidupannya dan bagi kedua orang tuanya.

Shbt : iya kak semoga dengan adanya skripsi kk ini bisa merubah tingkah lakunya FT yang sekarang ini jadi FT yang dulu lagi kak, yang ceria, ramah, suka berdiskusi pokoknya sebisa mungkin FT harus bisa lepas

dari masalah kayak gini kak saya sebagai sahabatnya merasa sedih kalo dia seperti ini terus.

Kons : Aamiin Insyaallah, iyaudah deh kita nnti sama-sama saling mensupport dia biar dia bisa sadar akan perilakunya saat ini adalah salah. Yasudah kalo begitu ya dek kakak rasa cukup untuk wawancara hari ini, terimakasih sudah meluangkan waktu dan membantu kk untuk berbagi informasi, yasudah kakak pamit ya, Wassalamualikum..

### **Trasnkip Wawancara dengan Ibu Konseli**

#### **1. Wawancara yang dilakukan dengan ibu konseli**

Kons : (setelah berbincang-bincang) Jadi begini bu berhubung saya sedang menyusun skripsi saya, jadi maksud dan tujuan saya datang kesini untuk memohon bantuan kepada ibu sebagai informan saya, yaitu berkaitan dengan permasalahan anak ibu saat ini, menurut keterangan dari teman-teman dan sahabat dikampus bahwasanya si FT sedang mengalami kecemasan yang dampak dari kecemasan tersebut terlihat perubahan-perubahan perilaku pada FT yang tidak seperti biasanya, jika hal ini dibiarkan dikhawatirkan akan menyebabkan stress maupun deperessi yang tenttunya akan sangat merugikan bagi dirinya maupun orang lain disekitarnya.

Ibu : oo.. begitu ya kak, memang bener waktu itu kurang lebih seminggu yang lalu dia pulang kesini tapi ibu ngerasa ada yang janggal gitu si FT ini gak biasanya pulang dengan memasang wajah yang murung, dalam hati ibu sih ya mungkin dia masih kecapean dari perjalanan jauh gitu kan jadi ya udah ibu suruh dia langsung istirahat aja kekamar.

Kons : memang biasanya FT kalau pulang kesini selalu ceria ya bu, tapi minggu kemarin itu malah menunjukkan raut wajah yang murung gitu ya bu? Terus setelah itu gimana bu setelah ibu menyuruh dia istirahat dikamar ada kah perubahan tingkah lakunya yang tidak seperti biasanya bu?

Ibu : iya kak biasanya dia kalo pulang kesini itu wajahnya sumuringah gitu ceria banyak celoteh gitu entah ngomongin waktu diperjalan entah cerita-cerita dia kalo lagi dikampus, kemarin terakhir dia pulang itu dia di dalem kamar aja keluar kalo pas mau solat aja.

Kons : hmm begitu ya bu, biasanya ngapain aja dia bu kalo lagi dalem kamar itu bu?

Ibu : kalo biasanya kerjaan dia dikamar ya paling baca buku kalo gak itu dia ngaji, tapi kemarin waktu pas ibu mau nengok dia kekamarnya dia cuman tidur-tiduran aja sambil dengerin lagu-lagu pop yang sedih

begitu, sering banget ibu dengernya dia nyetel lagu-lagu semacam itu dikamarnya gak siang gak sore malem juga pun gitu dia.

Kons : menurut firasat ibu nih kira-kira FT ada masalah apa ya bu?

K.K : ibu waktu itu coba deketin dia tanya dia “ada masalah apa nak?”

cerita sini sama ibu, awalnya dia cuman bilang gak ada masalah bu, cuman kan firasat seorang ibu nih ada yang janggal dari anaknya, ibu bujuk terus perlahan supaya dia mau cerita ke ibu kenapa dia seperti itu akhirnya dia cerita kalo dia lagi berantem gitu sama pacarnya.

Kons : iya bu firasat seorang ibu biasanya kuat ya bu ditambah naluri rasa ingin tahu tentang masalah anaknya. Jadi biasanya bagaimana bu kalo FT sedang murung ada masalah seperti itu, biasanya apa yang ibu lakukan untuk menenangkannya bu?

K.K : ya ibu nasihatinya dia jangan sedih nak kamu gak perlu khawatir ada Allah tempat kamu berkeluh kesah kalau lagi ada masalah, ibu kasih pengertian ke dia kalo pacaran itu memang ya begini banyak sedihnya malah, jadi mending kamu gak usah pacaran dulu nak mending focus kuliah aja dulu. Ya semacam begitu ibu nenanginnya kak.

Kons : hmm iya bu, setelah ibu nasihati seperti itu tanggapan dia gimana bu?

Ibu : dia diam terus dengerin sambil mengganggu terus dia bilang udah gak sedih lagi kok bu “sambil berusaha senyum gitu” ibu gak usah khawatir. Begitu kak tanggapannya.

Kons : Alhamdulillah semoga aja FT bisa pulih kembali ya bu ceria lagi jadi anak yang rajin lagi. Iyasudah bu terimakasih banyak atas informasinya ya bu mohon maaf nih bu kita jadi ngerepotin ibu.

Ibu : ohiya ndak papa kok kak, ibu malah terimakasih sama kamu dan annisa ibu senang FT punya teman yang baik yang perhatian. Semoga skripsinya cepet selesai ya kak. Ohiya ibu titip FT ya kak ya anisa, nasehatin dia terus jangan sampai dia terjerumus ke hal yang negatif disana.

Kons : iya bu Aamiin terimakasih ya bu atas doanya, iya bu InsyaAllah kita bisa cegah FT dari pergaulan yang negative saya yakin FT bisa terhindar dari hal yang negative kok bu. Yasudah bu saya pamit ya bu terimakasih banyak atas informasinya ya bu. Wassalamualaikum..

Ibu : Walaikumsalam.. iya nak sama-sama kalau ada kesempatan lain waktu sempetin lagi ya main kesini, iyaudah hati hati dijalan ya semoga Allah melindungi kalian berdua Aamiin..



# DOKUMENTASI



Proses Wawancara dengan Informan



Preoses Wawancara dengan Informan



Proses Wawancara dengan Konseli



Proses Wawancara dengan Konseli



